

NETFLIX

Disney+

HBO
max

prime video

CANAL+

19.06.-25.06.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

Tele

Tydzień

Nr 25
15 czerwca 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

aż 100 stron

Program 98 stacji TV

WOKÓŁ
EKRANU:QUIZ WAKACYJNY
POLSKIE SERIALE
KRYMINALNE

PODRÓŻE:

• Albania – baśniowe
plaże i niskie cenyMUNDIAL
2026

PIŁKA NOŻNA

SZKOCJA
- BRAZYLIATELEEXPRESS
MACIEJ
ORŁOŚ

WYWIAD

Z OKAZJI 40-LECIA „TELEEXPRESSU” WSPOMINA
POCZĄTKI PRACY PRZED KAMERĄ I ZDRADZA,
JAK WYGLĄDAŁ NAJWIĘKSZY KRYZYS
W HISTORII PROGRAMUWODECKI TWIST
- TYLKO W KINIEKONCERTOWE
7 DNI!LOMBARD.
ŻYCIE POD
ZASTAW

WYWIAD

URSZULA
KAMIŃSKAPREMIERA
W HBO MAX

RÓD SMOKA 3

LATO Z RADIEM
I TELEWIZJĄ POLSKĄWIANKI
NAD WISŁĄ

KUCHNIA SŁODKO, ŚWIEŻO I OWOCOWO. IDEALNE DESERY NA LATO

Numer
w sprzedaży
do 21.06.2026

Usuwa chwasty

w 6 sekund i zamienia je w nawóz!

REKLAMA

Bez wysiłku i toksycznych herbicydów

Chwasty zarastają Ci działkę, trawnik lub podjazd przed domem? Ciągłe je pielisz, uważając na to, by nie uszkodzić korzeni kwiatów czy młodych drzewek? A one wciąż odrastają i to się nigdy nie kończy! Ale – jest na to rozwiązanie. Dzięki temu innowacyjnemu urządzeniu będziesz mógł usunąć chwasty w ogrodzie już w **kilka sekund!**

Elektronowy wypalacz został wyposażony w precyzyjną końcówkę, która dociera dokładnie tam, gdzie wyrósł chwast – między kostkami, wzdłuż krawężników czy pod ogrodzeniem – **nie uszkadzając przy tym sąsiednich roślin.** A wypalona reszтка? Zamienia się w naturalny popiół, który dodatkowo użyznia glebę.

Dzięki zastosowaniu technologii płomieniowej **SafeFlame** dysza urządzenia rozgrzewa się do temperatury **600°C**. Wytworzone elektrony wysokoenergetyczne działają bezpośrednio na żywe komórki roślinne, wypalając chwast aż do korzenia. Zniszczeniu ulegają też nasiona chwastów. Efekt? **Zapominasz o chwastach na długo!**

Urządzenie jest wielofunkcyjne i idealnie nadaje się do usuwania chwastów m.in. z:

- podjazdów i chodników,
- ścieżek ogrodowych,
- grobów, żwirowych rabat i wysypanych kamyków.

Z elektronowym wypalaczem chwastów już nie będziesz wydłubywał zielska i mchu spomiędzy kostek brukowych. Nie będziesz musiał stosować środków chwastobójczych. Praca w wyprostowanej pozycji oznacza ulgę w bólu pleców i kolan, który męczy Cię, gdy mozolnie wyrывasz chwasty za pomocą szpachelki i motyki lub pielisz rękoma.

Jak to działa?

Urządzenie jest lekkie i bardzo proste w obsłudze. Wystarczy skierować dyszę na chwast. Przytrzymać ją nad nim

przez 5–6 sekund i już! Po upartym zielsku nie ma śladu! Urządzenie jest też bezpieczne – ma wbudowane palniki elektryczne bez otwartego ognia (w przeciwieństwie do tradycyjnych urządzeń na gaz ziemny).

Używając elektronowego wypalacza chwastów:

1. **Oszczędzasz czas** (w kilka sekund znikają nawet trudno dostępne chwasty).
2. **Nie potrzebujesz trującej chemii** – tym samym **zapewniasz bezpieczeństwo zwierzętom domowym i dzieciom**, dbasz o glebę i inne rośliny.
3. **Oszczędzasz swoje plecy i kolana** (nie musisz się schylać, siedzieć w kuckach ani wykonywać prac ogrodowych na klęczkach).

Elektronowy wypalacz chwastów to obecnie **bardzo skuteczna i jedna z najmniej wysiłkowych metod wykośnięcia chwastów.** To również idealne rozwiązanie dla osób, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z ogrodnictwem. Wypróbuj go!

MULTIFUNKCYJNY!

Za pomocą elektronowego wypalacza pozbędziesz się takich chwastów, jak: podagrycznik, skrzyp, perz, szczawik, pokrzywa, nawłóć, kurdybanek, powój polny czy gwiazdnica. A także usuniesz starą, zeschniętą farbę, rozmroziśz lód oraz rozpalisz grill lub kominek.



Szeroka końcówka



Precyzyjna końcówka

DOŚĆ
zmudnego
pielienia
na klęczkach!



- ➔ **lżejszy w użyciu niż kosiarka**
- ➔ **bez chemicznych oprysków**
- ➔ **szybszy niż tradycyjne pielienie**



Grill



Stare farby



Chwasty

Nie wymaga paliwa ani butelek z gazem; brak emisji CO₂. Przepływ powietrza: 300 l/min. Napięcie: 230 V; moc: 1200 W. Niewielka waga: 1,1 kg; długość: 116 cm; dł. kabla: 35 cm. 2 ustawienia temperatury: 50° i 600°. Rozkłada się na 2 części, co ułatwia przechowywanie.

Jakość potwierdzona
certyfikatami



W naszej ofercie za

199 zł

TWÓJ OGRÓD BĘDZIE ZACHWYÇAŁ!

- ✓ **Usuwa chwasty** bez szkody dla innych roślin
- ✓ Sprawdza się w **trudno dostępnych miejscach**, gdzie inne metody zawodzą
- ✓ Wypala chwasty **łącznie z nasionami i korzeniami**
- ✓ **Nie zatrzuca** gleby i środowiska
- ✓ Użyznia glebę naturalnym popiołem



Minimalne zużycie
energii elektrycznej

Aby skorzystać z oferty, zadzwoń!

Elektronowy wypalacz chwastów otrzymasz pocztą, nic nie musisz płacić wcześniej – dopiero przy odbiorze przesyłki.

Zadzwoń dziś: 12 300 39 04

Pn.–pt. 8:00-20:00, sob., niedz. 9:00-20:00 (standardowy koszt połączenia telefonicznego dla danego operatora).

DOROTA SZELĄGOWSKA

Młotki w dłoń!

Przyszła pora na zupełne szaleństwo! Dorota Szelańska szuka uczestników do swojego nowego programu. Kandydaci muszą przygotować się na odmienione wnętrza, nieoczywiste rozwiązania oraz... totalną demolkę – zgodnie z formatem, właściciele lokum sami pomogą ekipie w przygotowaniu mieszkania pod remont i tym samym pożegnają się ze swoim dotychczasowym życiem. Prowadząca obiecuje projekty szalone, ale i dostosowane do potrzeb i osobowości uczestników, a do ich współtworzenia zaprosi ekspertów, w tym stolarzy, ceramików, metaloplastyków i twórców murali. Chętni mogą zgłaszać się przez stronę TVN.

JK



WIANKI NAD WISŁĄ

Na żywo

Powitanie lata



Jak co roku na warszawskim podzamczu w Multimedialnym Parku Fontann odbędzie się koncert, podczas którego będziemy witać nadchodzące lato. Przez całą sobotę 20 czerw-

ca odbywać się będą różne imprezy, pikniki, konkursy i warsztaty, będzie można też zwiedzić Wioskę Słowiańską. A wieczorem na scenie pojawią się muzyczne gwiazdy. Publiczność będzie się bawiła w rytmie przebojów m.in. Beaty i Bajmu (zdj.), Katarzyny Nosowskiej, Piotra Cugowskiego, O.S.T.R., Reni Jusis, Patrycji Markowskiej, Margaret i Anity Lipnickiej. Koncert, który poprowadzi Damian Michałowski, będzie transmitować TVN (SO, 20.06, godz. 19.25)

EGP

Dla Mikołaja Bukrewicza będzie to aktorski debiut!

o tym się mówi



MNIEJ OBCY

Cena marzeń

Jan Borysewicz doczeka się naprawdę nie potrafiysz z cze- niebawem własnej filmowej biografii

goś zrezygnować, musisz być gotowy ponieść konsekwencje swoich wyborów

od Netfliksa! „Mniej obcy” ma opowiadać o drodze rockmana do sławy: pełnej spełnionych marzeń, ale i wyrzeczeń oraz rodzinnych tragedii. – To nie jest historia o tym, że warto ślepo gonić za marzeniami. Raczej o tym, że jeśli



Muzycowi zależało, by oparty na jego wspomnieniach film niczego nie upiększał.

– mówi sam Borysewicz. W głównej roli wystąpi młody muzyk Mikołaj Bukrewicz, pozostałych członków Lady Pank zagrają zaś Krzysztof Oleksyn, Hubert Miłkowski, Mikołaj Matczak oraz Marcel Barra. Premiera już 7 października!

JK

KOCHAM CIĘ, POLSKO!

Zmiana kapitana

Reaktywowany show już jesienią wróci na nasze ekrany – nagrania właśnie ruszają. Na planie znów spotkają się Marzena Rogalska i Misię Koterski, ale niestety zabraknie na nim Filipa Gurłacza. Aktor świetnie sprawdził się jako kapitan drużyny, jednak ze względu na inne zobowiązania zawodowe nie może konty-

nuować tej przygody. Zastąpić go ma Łukasz Kadziewicz, były siatkarz, a dziś prezen- ter i dziennikarz doskonale znany widzom „Pytania na śniadanie”. Nowy kapitan już wcześniej pojawił się zresztą w „Kocham Cię, Polsko!” jako uczestnik – w jednym z odcin- ków 12. edycji współtworzył drużynę Filipa.

JK



Prezenter już się cieszy na całkiem nowe wyzwanie!

Sześć premierowych odcinków do emisji ma trafić jeszcze w tym roku.



Co słysząc u Solejukowej?

RANCZO. ZEMSTA WIEDŹM

Maszyna ruszyła

Po dziesięciu latach oczekiwania i zapowiedzi kontynuacja „Rancza” stała się faktem – aktorzy rozpoczęli zdjęcia do 11. sezonu! – Cześć, Kazia! Nie sądziłam, że jeszcze się spotkamy! – napisała Katarzyna Żak pod zdjęciem z planu. Oprócz niej do Wilkowskiej powrócili m.in. Ilona Ostrowska, Cezary Żak, Artur

Barciś i Marta Chodorowska (pojawia się też nowe twarze – w tym Daniel Olbrychski!). Scenariusz do nadchodzących odcinków zdążył napisać jeszcze w 2016 roku Andrzej Grembowicz (1958-2018), który serial współtworzył od samego początku. Teraz wystarczyło lekko zaadaptować tekst do nowych czasów. JK



FUNDACJA TVN

Dla najmłodszych

Centrum Zdrowia Dziecka i Fundacja TVN znów łączą siły! Organizacja dobroczynna sfinansuje budowę The Brain – innowacyjnego ośrodka diagnostyki i terapii schorzeń mózgu dla dzieci. W jednym miejscu najmłodsi pacjenci będą mogli uzyskać pomoc z zakresu neurologii, neurochirurgii, onkologii i psychiatrii. Do inicjatywy

dołączyła Fundacja Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, która sfinansowała kluczowy element wyposażenia ośrodka: rezonans magnetyczny 3T, umożliwiający przeprowadzanie badań bezpośrednio w trakcie operacji. 10 czerwca odbyła się uroczystość wmurowania kamienia węgielnego pod nową placówkę. JK

MAGDALENA CIELECKA

Pracowity czerwiec

W ostatnich tygodniach Magdalena Cielecka sporo czasu spędziła w Trójmieście. Okazuje się, że nie tylko towarzyszyła Bartoszowi Gellerowi podczas zdjęć do „Zatok szpiegów”, ale też prawdopodobnie sama pracowała na planie... Aktorka ma rzekomo pojawić się w trzecim sezonie kostiumowego hitu TVP jako

kochanka głównego bohatera. Zanim jednak nowa seria trafi na ekran (zapewne w 2027 roku), Cielecka czeka nie lada wyzwanie – w ramach poznańskiego Malta Festival wystąpi w trwającym 24 godzin (!) spektaklu „The Second Woman”. Przedstawienie odbędzie się w piątek 26 czerwca. JK



MAJA CHWALIŃSKA

Cały naród kibicował

Mało co tak jednocy Polaków, jak sukcesy naszych sportowców. Ostatnio ta sztuka udało się rzecz jasna Mai Chwalińskiej. Rodacy kibicowali jej przez cały turniej, a podczas finału 6 czerwca w szczytowym momencie transmisję w TVN i Eurosport 1 oglądali ponad 4 mln widzów! Do tej już i tak rekordowej liczby należy dodać tych, którzy mecz śledzili w streamingu albo na miejscu. – Będąc w Paryżu, nie czułam skali tego wszystkiego, co dzieje się w Polsce. Byłam w dużym szoku – przyznała po powrocie do kraju sama tenisistka. Ona zyskała rzeszę fanów (także za granicą), a my – nową bohaterkę narodową. JK



WYSPA SKARBÓW

Nadchodzą piraci

Jego najnowszy film, postapokaliptyczny „Gwiazdozbiór psa”, nie trafił jeszcze nawet do kin (polska premiera 28 sierpnia), a Ridley Scott już szykuje się do kolejnej produkcji. I to nie byle jakiej – wieść niesie, że reżyser postanowił zekranizować dla nas „Wyspę skarbów” Roberta Louisa Stevensona. Za scenariusz odpowiada Jack Thorne, któremu zawdzięczamy m.in. „Dojrzewanie”, a w obsadzie ma się znaleźć Hugh Jackman (zdj.) jako „Długi John” Silver. Na razie Scott rozpoczął poszukiwania producenta. Czy dzięki temu projektowi uda mu się wskrzesić zainteresowanie Hollywood i widzów filmami o piratach? Oby. JK

THE TRAITORS. ZDRAJCY

Bilet na zamek

Kto chce wygrać 500 tys. zł? I jest gotów kłamać, oszukiwać i „mordować” innych graczy? Iza Chojnacka i Wojciech Matuszak (zdj.) byli i zostali za to sowicie nagrodzeni, a teraz każdy z nas ma okazję spróbować swoich sił w „The Traitors”. Na stronie TVN rozpoczął się nabór do 4. edycji programu prowadzonego

przez Malwinę Wędzikowską (zdj.). Już w zgłoszeniu należy zaznaczyć, czy chce się być lojalnym czy zdrajcą, a także określić, jak dobrym jest się manipulatorem (a swoją odpowiedź uargumentować!)... Ogłoszenie castingu cieszy, choć niektórzy liczyli, że teraz stacja przygotowuje dla nas edycję z udziałem gwiazd. JK



WICHROWE WZGÓRZA

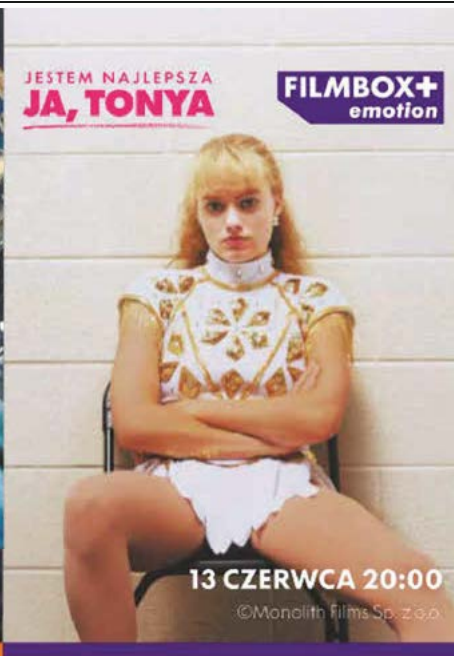
Jak na wrzosowisku

Jest druga połowa czerwca, a więc czas, kiedy fani Kate Bush na całym świecie spotykają się, żeby wspólnie odtąńczyć choreografię z jej najśłynniejszego teledysku „Wuthering Heights” (1978). Wystarczą dobre chęci, podstawowa znajomość kroków i oczywiście czerwona sukienka. Tradycja została zapoczątkowana w 2016 roku w Australii i do-

tarła już m.in. do USA, Włoch i Szwecji, a także na wrzosowiska za Haworth – wioską, która zainspirowała powieść Emily Brontë „Wichrowe Wzgórza”. Polska nie doczekała się jeszcze własnej edycji, ale kto wie, może za rok?... Póki co we wtorek 23 czerwca na antenie HBO 2 (godz. 21.15) możemy obejrzeć nową adaptację książki. JK



REKLAMA



NA KAŻDY NASTRÓJ

FILMBOX+
one

FILMBOX+
hits

FILMBOX+
emotion

FILMBOX+
action

FILMBOX+
comedy

FILMBOX+
festival

FILMBOX+
stream

SPRAWDŹ OFERTĘ U SWOJEGO OPERATORA

Z okazji jubileuszu przez wakacje połączenia kolejowe w całym kraju obsługuje lokomotywa w barwach „Teleexpressu”!



Jubileusz programu

TELEEXPRESS • MACIEJ ORŁOŚ

Dobrze naoliwiona lokomotywa

W KILKU SŁOWACH

Ur. 16 lipca 1960 roku w Warszawie. Ukończył studia w Akademii Teatralnej w Warszawie oraz kurs aktorstwa w Teatrze Laboratorium we Wrocławiu; dzięki stypendiom kształcił się też w Londynie i Connecticut. W przeszłości był m.in. aktorem dubbingowym i sprzedawcą kosmetyków, choć my znamy go przede wszystkim jako prezentera i dziennikarza.



Krótko, zwięźle i na temat, a kiedy okoliczności pozwolą – z mrugnięciem okiem do widza. Tak reporterzy programu od czterech dekad przekazują nam najnowsze informacje. Maciej Orłoś opowiada m.in. o historii „Teleexpressu” i o tym, że nie zawsze wszystko idzie zgodnie z planem...

➔ TELEEXPRESS PT 19.06
godz. 17.00 TVP 1

Przed wszystkim gratuluję 40 lat na antenie!

Bardzo dziękuję, w imieniu własnym i całego zespołu. Żyjemy tym jubileuszem już od kilku dobrych miesięcy. Przygotowujemy huczne obchody. Zaczęliśmy w Opolu, a przed nami jeszcze odcinek specjalny 26 czerwca – czyli

w dokładną rocznicę pierwszego wydania – i trasa Łata z Radiem i Telewizją Polską, w której będziemy uczestniczyć. Będą gadżety i spotkania z widzami. Wszystko zakończy się 30 sierpnia specjalnym wydarzeniem w Krynicy Morskiej. Miejsce jest nieprzypadkowe, bo w tym mieście znajduje się ulica „Teleexpressu”. Rozumie Pani, że gdzie jak gdzie,

ale tam by wypadało być w związku z jubileuszem. Uchyli Pan rąbka tajemnicy, czego możemy się spodziewać w odcinku specjalnym? Będą różne niespodzianki, materiały archiwalne, wypowiedzi znanych osób z kręgu kultury i rozrywki, które opowiedzą m.in., z czym im kojarzy się „Teleexpress”. Ale więcej nie będę zdradzał. 40-lecie programu to jedno, ale w czerwcu mija 35 lat od

Pana debiutu w roli prowadzącego. Zapamiętał Pan swoje pierwsze wydanie? Zapamiętałem. Byłem przejęty zasięgiem, tym, że docieramy do kilkunastu milionów widzów, że lampka się zapali i tyle osób mnie zobaczy... Wtedy „Teleexpress” nagrywano z wyprzedzeniem i dopiero ostatnie wejście było na żywo, ale i to

wystarczyło... Ledwo, ale jakoś przeżyłem (uśmiech). **I od 35 lat Pan to przeżywa.** No, z przerwą. Po drodze była mniej więcej 7-letnia przerwa. Ale ponad 27 lat w roli prowadzącego „Teleexpress” to i tak całkiem sporo.

Po przerwie zmienił Pan coś w prowadzeniu programu?

Nie mam jednoznacznej odpowiedzi. Powrót był nieco surrealistyczny, zwłaszcza że przebiegał w warunkach nieoczywistych, w takim napięciu. Z jednej strony to było dla mnie dziwne, wcześniej żyłem już tą myślą, że przeszedłem do nowych mediów, jestem autorem kanału na YouTube i już tak zostanie, że telewizja to dla mnie przeszłość. A tu nagle taki zwrot akcji. Z drugiej strony czułem, że w pewnym sensie wróciłem do domu. Specyfika tego programu w pewien sposób narzuca sposób prowadzenia. Jest szybko, zwięźle i na temat,

krótkie materiały

i krótkie wejścia ze studia. Bardzo lubię ten format; nazywane to jest infotainmentem, czyli połączeniem informacji z rozrywką. Zostało to wymyślone w połowie lat 80., w dużym, największym stopniu przez Józefa Węgrzyna, i okazuje się, że choć ustrój się zmienił, media i technologie się zmieniły, to ta formuła dalej cieszy się powodzeniem wśród widzów.

Widzowie nadal nadsyłają propozycje tematów?

Owszem, przesyłają nam tematy, chociaż nie na tę skalę, co kiedyś. Dawno temu w redakcji była osoba, której głównym – być może nawet jedynym – zadaniem było czytanie listów od widzów. A przychodziło ich bardzo dużo. I ta osoba podsuwała prezenterom wiadomości, które jej zdaniem najbardziej się nadawały do tak zwanej złotej czcionki, czyli śmieszności. Dziś ludzie piszą listy, analogowo i mailowo, ale o wiele rzadziej; zdarzają się też komentarze w social mediach. Korzystając z okazji, mogę zachęcić widów, żeby przysyłali nam tematy. „Teleexpress” ma bardzo pojemną formułę i zawsze znajdzie się w nim miejsce antenowe właśnie na to, żeby pokazywać też rzeczy nieoczywiste.

Było jakieś wydanie, które szczególnie Pan zapamiętał?

Tego było tak dużo, że trudno coś wybrać. Na pewno zapamiętałem dosyć mocno cały tydzień po katastrofie smoleńskiej, to było traumatyczne przeżycie dla nas wszystkich. Pamiętam też wydanie specjalne z Gdańska z okazji rocznicy Solidarności – mieliśmy studio na dachu słynnej stołówki stoczniowej. Lech Wałęsa odwiedził nas wtedy na żywo w programie. To było niezwykle. No i pamiętam wydanie z Krynicy Morskiej, w którym... no cóż, wpadki w telewizji

na żywo się zdarzają, nie należy robić z tego wielkiej afery. Ale tego dnia nam po prostu nie wyszło.

Co się stało?

Zaczęło się od tego, że drukarka zawiodła i za wolno drukowała teksty. Ten jeden szczegół spowodował lawinę konsekwencji. Ja już byłem na stanowisku, a tekstów nie było. Czekaliśmy. Jak w złym śnie. Wreszcie wydruki się pojawiły, ale były nieuporządkowane. A minuty mijały. Koszmar. W końcu ustaliliśmy z realizatorem, że wchodzimy na antenę z tym, co mamy gotowe, a potem będziemy na bieżąco szukać kolejnych zapowiedzi. Przez pierwsze trzy minuty jeszcze jakoś

się to sprawdziło, a potem wszystko się rozjechało totalnie. Zapowiedziałem relację z latarni morskiej, a weszło coś zupełnie innego. A potem... – Monty Python może się schować. Tego pechowego wydania nie ma w internecie. Gdybyśmy zobaczyli to teraz, prawdopodobnie śmiechu byłoby co niemiarą, ale wtedy byliśmy zdruzgotani. Bo taka katastrofa w „Teleexpressie” nigdy wcześniej się nie zdarzyła. Ten program zawsze działał jak dobrze naoliwiona lokomotywa, jeśli już coś nie wyjdzie, to jakaś drobnostka. A tego dnia... no, może postawmy tu kropkę.

Istnieje coś, czym się jeszcze Pan nie zajmował, a czego chciałby spróbować?

Zaśpiewałbym kiedyś w Opolu (śmiech). Nie, nie, żartuję. Niech śpiewają ci, którzy się tym zajmują, ja się specjalizuję w mówieniu. Przygotowujemy teraz już piąty sezon mojego programu „Daję słowo. Maciej Orłoś”. Kiedyś bardzo chciałem poprowadzić talk show i w pewnym sensie się to ziściło. A gdybym miał do dyspozycji naprawdę porządną, wręcz nieograniczony budżet, to zrobiłbym cykl programów o Europie. To naprawdę świetny kontynent, pełen ciekawych miejsc, ludzi i historii. Warto o tym mówić.

Rozmawiała

JOANNA KOŁAKOWSKA

„Choć zmieniły się media i technologie, ta formuła dalej cieszy się powodzeniem wśród widzów.”

Razem z żoną, Pauliną Koziejowską, prowadzi podcast „W związku”. Niedawno wydali też wspólnie książkę.



TELEEXPRESS (OD 1986)

Jeżeli nie zdążymy na 17.00, ekipa programu czeka na nas zawsze w serwisie TVP VOD.



W Krynicy Morskiej ulicę „Teleexpressu” znajdziemy niedaleko wejścia na plażę nr 28.



DAJĘ SŁOWO. MACIEJ ORŁOŚ (OD 2024)

Do tej pory program odwiedzili m.in. Irena Santor, Anna Dymna i Jan Peszek.

PROKURATOR (2015)

Jak nazywa się aktor, który zagrał tytułowego bohatera – prokuratora Kazimierza Prochałę?

- a) Wojciech Zieliński
- b) Janusz Michałowski
- c) Jacek Koman

📺 WT 23.06

godz. 20.30 TVP 1



PROFILARKA JASTRĘ (2025)

Czym zajmuje się profiler w policji?

- a) rysuje profile twarzy podejrzanych
- b) odczytuje dane z profili w mediach społecznościowych podejrzanych
- c) tworzy portrety psychologiczne i behawioralne nieznanymi sprawców przestępstw

📺 CZ 25.06 godz. 22.25 TVP POLONIA

MŁODE GLINY (2026)

Jak nazywa się technik kryminalistyczny, którego gra Bartosz Obuchowicz?

- a) Ludwik Grudzień
- b) Zbigniew Lato
- c) Jan Kowalski

📺 SO 20.06

godz. 13.30 TVN



WAKACYJNY QUIZ

Polskie seriale kryminalne

Zapraszamy do wspólnej zabawy, podczas której sprawdzimy swoją wiedzę o polskich serialach kryminalnych. Czy wiemy, jaka jest ulubiona gra towarzyska księdza Mateusza i czym zajmuje się profilerka? Jeśli znamy odpowiedzi na te pytania, z pewnością poradzimy sobie także z pozostałymi zagadkami naszego quizu.



GLINIARZE. ŚLĄSK (2026)

Na kiedy zaplanowana jest premiera serialu w Polsce?

- a) na wakacje 2026 roku
- b) na wiosnę 2027 roku
- c) na jesień 2026 roku



KRYMINALNI (2004-2008)

Które z poniższych zdań jest prawdziwe?

- a) Nadkomisarz Adam Zawada (Marek Włodarczyk) ma świetne relacje z ojcem, emerytowanym lekarzem.
- b) Podkomisarz Marek Brodecki (Maciej Zakościelny) jest samotnym ojcem.
- c) Podkomisarz Barbara Storos (Magdalena Schejbal) ma alergię na koty.

☎ SO 19.06 godz. 17.50 METRO



KOMISARZ ALEX (OD 2011)

Ilu aktorów zagrało do tej pory głównego bohatera serialu, czyli łódzkiego detektywa? Na zdj. Antoni Pawlicki i Ireneusz Czop.

- a) siedmiu
- b) pięciu
- c) dziewięciu

☎ PT 19.06 godz. 10.15 TVP 1



OJIEC MATEUSZ (OD 2008)

Jaką grę towarzyską szczególnie lubi książdz Mateusz Żmigrodzki (Artur Żmijewski)?

- a) domino
- b) szachy
- c) karty

☎ CZ 25.06 godz. 20.30 TVP 1

ODPOWIEDZI:
a - MŁODE GLINY
b - KRYMINALNI
c - KOMISARZ ALEX
d - GLINIARZE, ŚLĄSK

ODPOWIEDZI:
a - PROKURATOR
b - OJIEC MATEUSZ
c - PROFILERKA JASTRĘ



Produkujemy
w Polsce



Twoje
mobilne
źródło
wody

Szklana
butelka
filtrująca



BEZ problemu
kaucji

REKLAMA

ikona kina

WIEK TO JAKOŚĆ – Nie ma powodu, dla którego człowiek wraz z wiekiem nie miałby stawać się coraz lepszy – mówił. Udowadniał to przez całe życie jako aktor, reżyser i jedna z największych legend Hollywood.

CLINT EASTWOOD

Kowboj odkłada kapelusz

Legendarny aktor i reżyser uznał, że nadszedł właściwy moment, by przejść na emeryturę. Zamiast kolejnych planów filmowych wybiera proste przyjemności w otoczeniu dzieci, wnuków i prawnuków.

➔ **ZŁOTO DLA ZUCHWAŁYCH**
PT 19.06 godz. 20.00
TVN FABUŁA

Clint Eastwood zamyka ważny rozdział w historii amerykańskiego kina. Jak ujawnił jego najstarszy syn, Kyle Eastwood, 96-letni twórca „Bez przebaczenia” nie powróci już na plan filmowy – ani jako reżyser, ani jako aktor. Dla fanów to symboliczny koniec pewnej epoki. Eastwood przez dekady był

bowiem jedną z najbardziej wpływowych i rozpoznawalnych postaci w Hollywood.

Imponujący klan

Odtwórca roli „Człowieka bez imienia” w słynnej „Trylogii dolarowej” pierwszy kontrakt podpisał... 72 lata temu! Choć na ekranie najczęściej wcielał się w samotnych mścicieli, którzy nie tracili czasu na czułości, w życiu prywatnym stworzył jeden z największych ro-

dzinnych klanów w Fabryce Snów. Jest ojcem ośmiorga dzieci – dwóch synów i sześciu córek. Najstarsza, Laurie, przyszła na świat w 1954 roku, najmłodsza, Morgan, urodziła się w 1996 roku.

Znanym spadkobiercą jego filmowej spuścizny jest Scott Eastwood, który odziedziczył po ojcu urodę i charakter. – To twardziel, który potrafi przetrwać wszystko – mówi o tacie. Przyznaje też, że najważniejsza

życiowa rada, jaką od niego usłyszał, brzmiała: „Zawsze słuchaj swojej intuicji”.

Kyle Eastwood wybrał inną drogę. Utalentowany kontrabasista jazzowy i kompozytor przez lata współtworzył muzykę do wielu filmów ojca, między innymi „Rzeki tajemnic”, „Za wszelką cenę” i „Listów z Iwo Jimy”. Wielokrotnie podkreślał, że możliwość pracy u boku Clinta była dla niego przywilejem. Wśród potomków ikony kina są aktorzy, producenci, scenarzyści, muzycy i działacze społeczni – wszyscy ze zrozumieniem przyjmują jego decyzję o przejściu na emeryturę.

Dojrzał do roli

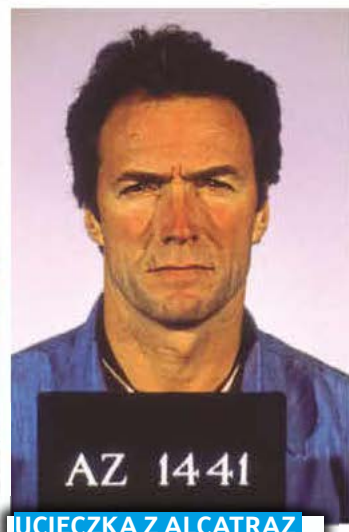
Sam Clint nie zawsze był ideałem. Pochłaniała go praca, nie miał czasu dla bliskich... Z wiekiem



DUMNY TATA Premiera filmu „15:17 do Paryża” stała się rodzinnym wydarzeniem. Clintowi na czerwonym dywanie towarzyszyli synowie Kyle i Scott oraz córka Alison.



DROGA DO NASHVILLE (1982) Na planie ojcu towarzyszył 14-letni Kyle. Ostatecznie nie wybrał ścieżki aktorskiej. Związał życie z muzyką i dziś należy do najbardziej cenionych jazzmanów swojego pokolenia.



AZ 1441

UCIECZKA Z ALCATRAZ

(1979) Frank Morris istniał naprawdę. Jego dalsze losy po ucieczce pozostają jedną z największych zagadek kryminalnych XX wieku.

➔ **WT 23.06 godz. 20.00**
PARAMOUNT NETWORK



ZŁOTO DLA ZUCHWAŁYCH (1970)

Jako sierżant Kelly prowadzi oddział śmiatłków na najbardziej niecodzienną misję II wojny światowej – po fortunę ukrytą za linią frontu.

jednak coraz bardziej doceniał rodzinę. Kiedy w 1969 roku kręcił „Złoto dla zuchwałych”, był ojcem trojga dzieci, choć wiedział

wiedział natomiast o Laurie – najstarszej córce, oddanej do adopcji tuż po urodzeniu. Odnalazła go sama jako dorosła kobieta.

tylko o dwojgu. Oficjalnie uznanym potomkiem aktora był wówczas roczny Kyle z małżeństwa z Maggie Johnson. Istnienie pięcioletniej Kimber, będącej owocem romansu z tancerką Roxanne Tunis, Eastwood starannie ukrywał przed mediami. Nie

Gdy dekadę później na ekrany kin trafiła „Ucieczka z Alcatraz” (1979), aktor był już ojcem czworga dzieci, a jego małżeństwo z Maggie zbliżało się do końca. Mało kto przypuszczał wtedy, że odtwórca roli Franka Morrisa – recydywista, który marzył o wyrwaniu się zza krat – doczeka się jeszcze czwórki potomstwa, siedmiorga wnuków i czworga prawnuków – przynajmniej tych oficjalnych...

W ostatnich latach nestor rodu coraz rzadziej pokazywał się publicznie. Przekonywał jednak, że nie zamierza zwalniać tempa. Po premierze „Przysięgłego nr 2” (Netflix) wielu fanów liczyło, że przygotuje

następny projekt. Tym większym zaskoczeniem okazały się słowa Kyle'a.

Clint schodzi ze sceny w wyjątkowym momencie. Ma za sobą dziesiątki niezapomnianych ról, pięć Oscarów i status jednej z ostatnich żyjących legend złotej ery Hollywood. A także coś, czego nie da się zmierzyć statuetkami – dużą, wielopokoleniową rodzinę, która jest najcenniejszą częścią jego dziedzictwa.

MACIEJ MISIORNY

REKLAMA



BBC FIRST

NA NIEBIESKICH ŚWIATŁACH

W KAŻDY CZWARTEK O 21:00

TOM HANKS Amerykański gwiazdor jest wielkim pasjonatem historii. W serialu o II wojnie światowej wystąpił w podwójnej roli, jako narrator oraz jego producent.



ALEXANDRA RICHIE

Kanadyjska historyczka, wykładowczyni Collegium Civitas specjalizująca się w historii II wojny światowej, która występuje w serialu „Tom Hanks: II wojna światowa”.

➔ **TOM HANKS: II WOJNA ŚWIATOWA WT 23.06**
godz. 21.00 HISTORY

Gdyby zapytać zwykłego przechodnia na ulicach Wielkiej Brytanii, Francji, a nawet Niemiec, czy wie, kto złamał szyfr Enigmy, zapewne odpowiedziałby, że brytyjscy naukowcy. Tymczasem największe zasługi w tym osiągnięciu ma trzech polskich matematyków. Szacuje się, że bez ich wkładu w złamanie kodu Enigmy pokonanie III Rzeszy mogłoby opóźnić się o co najmniej dwa lata.

Pod koniec I wojny światowej niemiecki inżynier Arthur Scherbius skonstruował maszynę szyfrującą na potrzeby korespondencji handlowo-biznesowej. Po pewnych modyfikacjach, zaczęło z niej korzystać także niemieckie wojsko.

Nie do złamania

Wywiady Wielkiej Brytanii i Francji starały się złamać szyfr tajemniczej Enigmy. Bez rezultatu. Uznały więc,

że Niemcy mają „szyfr nie do złamania”. Wtedy na scenie historii pojawili się polscy matematycy. Już w 1932 roku jako pierwsi złamali kod. Był to dopiero początek ich odkryć. Niemcy regularnie udoskonalali swoją maszynę. Nie wiedzieli jednak, że polscy kryptolodzy dotrzymują im kroku.

Szyfr za szalik

– Innowacją trzech wybitnych polskich matematy-

Niemcy do końca wojny wierzyli, że dysponują „szyfrem nie do złamania”. Tymczasem legendarna Enigma została rozszyfrowana dzięki pracy trzech polskich matematyków. O tym przełomowym osiągnięciu opowie amerykański gwiazdor Tom Hanks w serialu dokumentalnym, którego jest też producentem.

ków: Mariana Rejewskiego, Jerzego Różyckiego i Henryka Żygalskiego, było to, że nie zastosowali do rozwiązania problemu podejścia lingwistycznego, na przykład poprzez dopasowywanie liter, lecz zaawansowaną logikę matematyczną – mówi nam historyczka Alexandra Richie. – Latem 1939 roku doskonale wiedzieli, że wybuch wojny jest nieuchronny i że w Polsce efekty ich pracy mogą zostać przejęte

TOM HANKS: II WOJNA ŚWIATOWA

Tajemnica Enigmy





ENIGMA (2001) Film w reżyserii Michaela Apteda, w którym historia złamania szyfru została pokazana z brytyjskiej perspektywy. Na zdj. Dougray Scott.

przez wroga. Zdawali sobie również sprawę, że niemieckie innowacje zwiększające złożoność Enigmy oznaczają, iż będą potrzebowali pomocy, aby dokończyć zadanie. Ostatecznie polski Sztab Generalny uznał, że należy przekazać cenny materiał Wielkiej Brytanii i Francji, aby w ten sposób umocnić dodatkowo relację z sojusznikami – wyjaśnia Richie. Nastąpiło to podczas

REKLAMA



SENSACJE XX WIEKU (2015)

Czteroodcinkowy cykl poświęcony historii rozszyfrowania tajemnicy Enigmy. Na zdj. Grzegorz Małecki.

📺 **SR 24.06 godz. 15.35** TVP HISTORIA

tajnego spotkania w Pyrach pod Warszawą w lipcu 1939 roku. Główny brytyjski kryptolog Dilly Knox był oszołomiony, gdy odkrył, jak zaawansowane są polskie metody łamania szyfrów. Wśród historyków znana jest anegdota, że Polacy otrzymali od Brytyjczyków jedwabny szalik z motywem wyścigów konnych – symbol uznania ich za zwycięzców w tej rywalizacji.

Docenieni po śmierci

Po wybuchu II wojny światowej polscy kryptolodzy

zostali ewakuowani przez Rumunię do Francji, gdzie nadal prowadzili prace nad dekryptażem niemieckiej korespondencji. Ich dalsze losy potoczyły się różnie. Jerzy Różycki zginął 9 stycznia 1942 roku w katastrofie francuskiego statku pasażerskiego płynącego z Algierii do Francji. Marian Rejewski wrócił w 1946 roku do Polski, gdzie mieszkała jego żona i dzieci. Zmarł w 1980 roku. Zygałski pozostał w Wielkiej Brytanii. Ponieważ nie uznano jego polskiego dyplomu, podjął na nowo studia, a po

ich ukończeniu został wykładowcą na Uniwersytecie Surrey w mieście Guildford. Zmarł w 1978 roku.

Przez kolejne dekady informacje o Enigmie były ściśle tajne. Świat usłyszał o niej po raz pierwszy w 1973 roku, kiedy we Francji ukazały się wspomnienia gen. Gustave'a Bertranda. Opowiedział też o kryptologach znad Wisły. Niestety, Polacy, pozostający za żelazną kurtyną, nie byli w stanie zabiegać o uznanie. – Dopiero od niedawna, szczególnie po upadku komunizmu w 1989 roku, zaczęto na nowo oceniać tamte wydarzenia – mówi Alexandra Richie. Po latach zaniedbań w Bletchley Park, dawnej siedzibie brytyjskich kryptologów, postawiono pomnik, upamiętniający polski wkład w ten jeden z największych sukcesów wywiadowczych XX wieku.

MARZENA JURACZKO

NOWY STANDARD W GOJENIU **RAN**



maść i spray
wyrób medyczny



KADEFARM

www.ranisilver.pl

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

T1_RSV_5_26_PC

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



Igor traci
zaufanie do Anki.

...pod skrzydła
Sandry.

Ku niezadowoleniu
Gwiazdy jego żona
trafia na staż...

Na Wspólnej

Smolny podejmuje zaskakującą decyzję odnośnie Marceliny. Julka próbuje poróżnić ojca z partnerką. Rzuca fałszywe oskarżenia.

TVN, 20.15 PO ODC. 4232

Julka twierdzi, że Anka podaje Jasiowi krople uspokajające. Prerażony Igor prosi Ewę, by miała jego ukochaną na oku. Andrzej chce wycofać się z nielegalnego procederu sprzedaży fałszywych dyplomów, ale wspólnik nie zamierza rezygnować z interesu. Wiola zleca de-

tektywowi odnalezienie pewnej osoby. Wieczorem dostaje adres. Włodek szykuje się do wyjazdu do Hiszpanii po Marię. **35 min**

WT ODC. 4233

Hofferowie prowadzą bar Ziębów i pomagają przy wnuku. Roman odbiera dziecko z klubu malucha. Na Wspólnej Edward



Andrzej próbuje
naprawić relacje
z synem.

zauważa, że chłopiec w wózku to nie Tymek. Spanikowani dziadkowie natychmiast wracają do placówki. Anka czuje się zraniona po tym, jak partner uwierzył w kłamstwa Julki. Nastolatka dostaje od Leona kolejną porcję narkotyków. Remek znajduje u narzeczonej bransoletę skradzioną z willi rodziców. **35 min**



**CHCESZ WIEDZIEĆ
JESZCZE WIĘCEJ?**

**CZYTAJ
ŚWIAT SERIALI**

SR ODC. 4234

Brzydga wyznaje ukochanemu, że przyjaciółka jej matki jest złodziejką. Przyłoczony problemami Andrzej szczerze rozmawia z Danielem. Chce wrócić do Warszawy, aby być bliżej rodziny. Wiola zastaje córkę narkomankę w tragicznym stanie. **35 min**

CZ ODC. 4235

Smolny przydziela żonie prezesa Gwiazdy staż pod opieką Sandry, co nie podoba się szefowi. Tymczasem ktoś uszkodził wentylację baru i mieszkańcy Wspólnej skarżą się na zapachy z kuchni. Muszko zbiera podpisy pod petycją o zamknięcie lokalu. **35 min**

Barwy szczęścia

Patryk sprawia, że jego ukochana przeżywa drugą młodość.

TVP 2, 19.25 PT ODC. 3337

Diler odkrywa, że Renata jest związana z policjantem. Uzależniona kobieta traci dostęp do narkotyków. Grażyna ponownie umawia się z Patrykiem na randkę. Tomasz, widząc, że Wiracka znalazła szczęście w nowej relacji, czuje zazdrość. **40 min**



Grażyna rozkwita
w nowym związku.

CZ ODC. 3340

Hubert i Jaworski ustalają plan walki o Zaciszną. Dołącza do nich Lucyna, która staje na czele pikiety i obrzuca Wilka jajkami. Justin odkrywa, że Bruno odwołał niemal wszystkie zaplanowane w hotelu imprezy. Stara się przeciwstawić Stańskiemu. Oliwka koncentruje się na walce o rozwój firmy. Ponownie wyładowuje frustrację na Oli. **40 min**

SR ODC. 3339

Łukasz szykuje się na spotkanie z czytelnikami w Feel Good. Kasia testuje alkohol, które Ksawery pożyczyci od kolegi. Chce wykorzystać je podczas festynu z okazji Dnia Jabłka. Daniel zabiera Emila na quady. **40 min**

Na sygnale

Dobromir i Wanda próbują odkryć rodzinną tajemnicę. Robią testy DNA.

TVP 2, 22.20 PO ODC. 849, 850

Doktor Banach ratuje kobietę porażoną prądem. Podczas kolejnej interwencji Romek

orientuje się, że mógł popełnić błąd i podać poszkodowanemu niewłaściwy lek. **65 min**

WT ODC. 851, 852

Wychodzi na jaw, że Dobromir i jego wuj mają tę samą wadę genetyczną. Lekarz podejrzewa, że krewny jest jego ojcem. Martyna pomaga ofierze wypadku drogowego. Poszkodowana ma przy sobie pokazaną ilość gotówki. **60 min**

SR ODC. 853, 854

Testy DNA wskazują, że Dobromir i Wanda nie są rodzeństwem. W ośrodku dla ofiar przemocy dochodzi do zatrucia. Interwieniuje Karolina. Britney odkrywa, że Klis przełał Sylwii sporą sumę. Żąda wyjaśnień. **60 min**



Wyniki badań
zaskakują Lisickich.

naipiękniejsze
melodie



*Bonkich &
polecam
Ewa Bień*

Warszawa 88,4 FM • Gdańsk 87,8 FM • Bydgoszcz 103,5 FM • Poznań 103,4 FM
Wrocław 106,1 FM • Opole 104,1 FM • Kraków 102,4 FM • Katowice 94,5 FM



Szpital św. Anny

TVN, 16.50 **PT-CZ** ODC.50-54

Na SOR trafia pacjentka z powtarzającymi się omdleniami. Kaja podejrzewa problemy kardiologiczne i konsultuje się z Łukaszem. Zyta opiekuje się małżeństwem. Kobieta spodziewa się dziecka, a jej partner czeka na wyniki biopsji. Stalker grozi Marcie śmiercią. Tomek chce, by zgłosiła to na policję, ale Piotrek reaguje sceptycznie.

Olek źle się czuje, a Maciek jest nieosiągalny. Kaśka zabiera chłopca do siebie. Zespół Wojtka jedzie do opuszczonych magazynów, gdzie doszło do bójki. Sytuacja robi się groźna. Bilewicz dołącza do szpitalnego zespołu. Na początek przyjmie mężczyznę, który może chorować na zapalenie płuc. **65 min**



Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 **PT-CZ** ODC.957-961

Listonosz Michał jest podejrzany o kradzież pieniędzy. Andżelika po powrocie do domu nie zastaje Mariusza. Znajduje obrączkę i telefon, a także pozostawiony przez niego list. 46-letni Adam próbuje ułożyć sobie życie po rozwodzie. Zaprasza na randkę koleżankę poznaną na siłowni.

Hania pracuje jako hostessa na imprezach gangstera Szwajcara. Obawia się o swoje bezpieczeństwo. Wspierany przez Becię Kazimierz zamierza wyznać prawdę w sądzie. Izabela odrzuca fakt, że jej syn może być w spektrum autyzmu. Asia planuje uciec od męża, który stosuje przemoc ekonomiczną. **60 min**



Policjantki i Policjanci

TV 4, 19.00 **PT-CZ** ODC.1385-1389

Marek musi odebrać poród. Próbuje z Darią odkryć tożsamość młodej matki i rozwiąć ścieżkę kłamstw. Policja jedzie do kobiety, którą napadnięto w domu. Ktoś na jej lustrze napisał „milcz”. Ani poszkodowana, ani jej mąż, były dziennikarz śledczy, nie rozumieją powodów ataku. Białach boi się o Olę, która znów trafia do szpitala. Lena i Bartosz znajdują poćwiartowane ludzkie szczątki. Trop wiedzie na plan horroru. Podczas ulicznej strzelaniny ranna zostaje dziewczyna. Wiele wskazuje na winę jej partnera, ale Marek i Daria nie dają się zwieść pozorom. Wśród nastolatków krąży nieznany narkotyk. Ruszają poszukiwania dilerów. **60 min**



Uroczysko

TV 4, 20.00 **PQ** ODC. 181, 182

Ktoś pozostawia przy swoich ofiarach wianki z kwiatów. Filip postanawia działać zdecydowanie w kwestiach uczuciowych. **WT** ODC. 183, 184 W gospodarstwie, gdzie trwają warsztaty rzeźbiarskie, ma miejsce makabryczna zbrodnia. Niebawem znika studentka zamordowanego wykładowcy. **SR** ODC. 185, 186 Występ magika kończy się śmiercią asystentki. Ktoś mógł nabici zabytkową broń prawdziwą kulą. Nowy trop podsuwają śledczym zeznania siostry ofiary. **CZ** ODC. 187, 188 Ginie kobieta, a potem dochodzi do serii tajemniczych zaginięć. Policjanci próbują rozpracować schemat, według którego działa sprawca. **30 min**

Ranczo 5



TVP 1, 9.25

PT-CZ ODC.60-65

Witebski jest przerażony planami matrymonialnymi Franceski. Kusy nie radzi sobie z Kingą. Prosi o pomoc Klaudię. Poparcie dla Lucy spada. Były wójt proponuje, że poprze ją w referendum, jeśli ona odwzajemni mu się przy wyborach. **50 min**

Komisarz Alex 6



TVP 1, 10.15

PT-SR ODC.69-73

Jacek ginie podczas bójki z bratem bliźniakiem. Ten postanawia się pod niego podszyc. Sprawę zabójstwa bada ekipa Orlicza. Kolejne śledztwo dotyczy śmierci dawnego przyjaciela Puchały. Policja szuka też sprawcy zbrodni w okolicy muzeum. **50 min**

Zmiennicy



TVP 2, 12.00

SO ODC.3

Kasia zaczyna mieć dość swojej niewdzięcznej pracy. Ciągłe musi znosić towarzystwo żony Koniuszki i odbierać ze szkoły ich syna. W końcu nie wytrzyma i rzuca posadę. Przebywający w szpitalu pan Stanisław zaprzyjaźnia się z prezesem Michalikiem. **65 min**

Rodzinka.pl



TVP 2, 19.25

SO ODC.295

Ludwik stara się naprawić relacje z Adelą. Natalia próbuje nakłonić męża do wspólnego joggingu. Sama dzięki towarzystwu Pauli czuje się dużo młodziej. Majka robi wszystko, aby nie iść do szkoły. Kuba natomiast walczy o związek z Sonią. **35 min**

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05

PT-CZ ODC.415-419

Jimena znajduje w hangarze kompromitujące zdjęcia. Kłóci się z bliskimi. Niebawem umiera w dramatycznych okolicznościach. Jej rodzice obwiniają o tragedię rodzinę Cruz i Alonsa. **55 min**

FBI: International 4



AXN, 21.05

PO ODC.10

Rosyjski biochemik ginie podczas ucieczki z wynikami badań nad biotoksynami. W ostatniej chwili przekazuje cenne dane córce Julii, która ma zabrać je do USA. Raines, Smitty i Booth eskortują ją z Lwowa do Krakowa. **60 min**

Rekrut 8



AXN, 21.05

WT ODC.9, 10

Nolan oraz Celina badają sprawę napadu na planie programu „Game Changer”. Policjanci muszą interweniować też w ośrodku psychiatrycznym. Personel został skażony chemikaliami, które wywołują skrajną agresję. **115 min**

Zabójcza broń 3



AXN, 21.05

SR ODC.10, 11

Roger wyjaśnia okoliczności zabójstwa. Może ono mieć związek z ofertą złożoną Trish. Podczas wakacji Murtaugh sądzi, że stał się świadkiem porwania. Jego śledztwo zaczyna się łączyć ze sprawą badaną przez Cole'a. **110 min**

Akacja 38



TVP 1, 18.25

PT-CZ ODC.894-898

Blanca ma wyjechać wraz z Diegiem do Szwajcarii. Ursula jest tym przerażona. Inigo martwi się, że prawdziwy Cervera odzyska pamięć. Arturo, by nie stracić Silvii, próbuje opanować zadróżkę. **65 min**

Rok za rokiem



CANAL+ PREMIUM,

21.00 **PT** ODC.2

Daniel stara się rozpocząć nowe życie z Viktorem. Pada ofiarą zemsty ze strony Ralpha. Edith decyduje się na stałe wrócić do domu. Wraz z siostrą idzie na wiec wyborczy Vivienne Rook. **60 min**

Ród smoka 3



HBO, 20.00

PO ODC.1

Królestwo Westeros pochłania wojna domowa. Ród Targaryenów wikał się w bratobójczą walkę o sukcesję po Viserysie. Siły Czarnych i Zielonych zetną się podczas zaciętej bitwy w Gardzieli. **60 min**

Miniaturowa żona



HBO, 21.00

PO ODC.1/10

Les Littlejohn prowadzi badania nad miniaturyzacją przedmiotów. Jego najnowszy wynalazek wpada w ręce żony Lindy. Kobieta przypadkowo ulega zmniejszeniu. Budzi się w... domku dla lalek. **45 min**



Sprawiedliwi. Trójmiasto

TV 4, 21.05 PO ODC. 117 Maja i Serafin podążają tropem mordercy kuratorki sądowej Grażyny Kowalik. Trwa również śledztwo dotyczące złodzieja zwłok.

WT ODC. 118 W szkolnej toalecie zostaje znalezione ciało nauczycielki Karoliny Kozik. Berg i Pietras odkrywają, że w przeszłości kobieta padła ofiarą gwałciela.

SR ODC. 119 Ginie poddany torturom właściciel ubojni. Dąbek i Gzyski ustalają, że wykorzystywał do pracy nielegalnych imigrantów. Jeden z nich mu groził.

CZ ODC. 120 Maja wraca do służby po ataku. Wraz z Serafinem chce dopaść Żałobnika, mężczyznę w masce z ludzkiej skóry. **60 min**



Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny

TV 4, 22.05 PO ODC. 1000 Kowalski opowiada w telewizji o schwytanym seryjnym mordercy. Jeden z widzów twierdzi, że złapano niewłaściwego człowieka.

WT ODC. 1001 Paulina i Ryszard badają sprawę porwania Ukrainki Oli. Jej ojciec, Mykoła, prowadzi punkt kurierski. Kubis i Kujawińska chronią świadka koronnego.

SR ODC. 1002 Sprzedawca Daniel Marecki zostaje pobity i okradziony. Może stać za tym oszukany klient. Równolegle Kalicka tropi Gracjana Rodaka

CZ ODC. 1003 Kobieta spada z dziesiątego piętra. Kłos i Rosa ustalają, że prawdopodobnie przed śmiercią była torturowana. **60 min**



Prokurator

TVP 1, 20.30 WT ODC. 5 Szkolna wycieczka odkrywa w Muzeum Powstania Warszawskiego zwłoki mężczyzny przebranego w mundur SS. Śledczy znajdują przy nim fotografię zaginionego obrazu „Madonna z Dzieciątkiem”. Denat to Bronisław Okolski, legendarny marszand, który odzyskał wiele przedmiotów zagrabionych w czasie II wojny światowej. Cieszył się nieposzlakowaną opinią, ale teraz okazuje się, że miał wiele na sumieniu. W jego mieszkaniu Proch odkrywa tajny sejf, w którym ukryte są zaginione dzieła sztuki. Nocą ktoś kradnie bezcenne płótna. Prokurator wie, że jeśli znajdzie złodziei, dowie się też, kim jest zabójca. **55 min**



Ojciec Mateusz 27

TVP 1, 20.30 CZ ODC. 350 Na posterunku zjawia się Możejko w cywilnym ubraniu. Niepokój wzbudza jego dziwne zachowanie. Szef nie reaguje na przywołanie i mówi po hiszpańsku. Początkowo koledzy uznają, że to żart. Kiedy jednak Morus grozi zawiadomieniem Biura Spraw Wewnętrznych, Nocul i Gibalski zabierają Oresta do lekarza. Dowiadują się, że przełożony mógł doznać urazu, a w jego mieszkaniu znajdują ślady krwi. Trop wiedzie do Renaty, dawnej miłości komendanta. Na plebanię przychodzą przysłany przez Pluskwę Pączek i Hiszpan Pablo, który ma być tłumaczem na pielgrzymce. Obaj wzbudzają spore zainteresowanie. **55 min**

Stawka większa niż życie

TVP 1, 8.30 ND ODC. 4, 5 Hans Kloss ma zlikwidować w Stambule brytyjskiego agenta. Kontaktuje się z madame Rose, członkinią siatki wywiadowczej. Wkrótce kobieta ginie. Na potrzeby kolejnej misji J-23 zamierza uwieść Benitę, córkę profesora von Henninga. **145 min**



Dom

TVP 1, 14.15 ND ODC. 21 Rok 1977. Szczepan i Lidka biorą ślub. Zazdrosny o żonę Henio postanawia ją śledzić. Dowiaduje się, że Danusia chodzi na lekcje tańca. Kajtek Talar poznaje Majkę. Stając w jej obronie, wdaje się w szarpaninę z docentem. Musi odejść z uczelni. **105 min**



Zbrodnie w Ystad

Ale kino+, 20.10 ND ODC. 5, 6 Iris samotnie mierzy się z traumą po śmierci męża. Gdy wraca ze Sztokholmu, dowiaduje się, że śledztwo dotyczące zaginięcia Benjamina zostało zamknięte. Nie zamierza się z tym pogodzić. Jest zdeterminowana, żeby rozwikłać zagadkę sprzed lat. **125 min**



Daleko od szosy

TVP 2, 22.25 CZ ODC. 3 Leszek spotyka Anię, studentkę z Łodzi, która spędza wakacje na wsi. Zdobywa uznanie dziewczyny, gdy udziela pomocy jej rannej koleżance. Nowa znajoma zachęca go, by podjął naukę w mieście. Uczucie narasta. Chłopak postanawia rozstać się z Bronką. **85 min**



REKLAMA



MUGGA®

INSECT REPELLENT



NR 1
wśród farmaceutów*



→ **Ochrona przed:**

- komarami do 12 h
- kleszczami do 8 h

→ **Najmocniejszy repelent na rynku: 50% DEET**

45
nocy*



* Nagroda przyznana przez „Apteka Media” Sp. z o.o. w ramach publikacji „Świat farmacji” na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród polskich farmaceutów.



PREMIERA 22.06

Ród Smoka 3

➔ SERIAL FANTASY

Czas na kolejny sezon epickiej sagi rodu Targaryenów, rozgrywającej się 200 lat przed wydarzeniami z „Gry o tron”. Tym razem Westeros stawi czoła jednej z najbardziej zacieklej bitew

w historii – między Zielonymi a Czarnymi – dwiema frakcjami Targaryenów walczących o Żelazny Tron po śmierci króla Viserysa I. Czas pokaże, na którą stronę przeważą szala zwycięstwa – sprzymierzeńców Rhaenyry

(Emma D’Arcy) czy Aegona II (Tom Glynn-Carney)? W tych rozgrywkach o władzę Daemon Targaryen (Matt Smith) będzie musiał zmierzyć się z konsekwencjami swoich wyborów oraz lojalnością wobec Rhaenyry.



CHCESZ
WIEDZIEĆ
WIĘCEJ?
CZYTAJ
NETFILM

HBO
max

PREMIERA 24.06

Avatar: Ogień i popiół

➔ FANTASY

W trzecim filmie ze słynnej serii Jamesa Camerona, Jake (Sam Worthington) i Neytiri (Zoe Saldana) muszą zmierzyć się z nowym, przybywającym z Ziemi zagrożeniem. Otóż zamieszkującym Pandorę istotom grozi niszczycielski ogień, który obraca

w pył wszystko, co spotyka na swojej drodze. Aby ochronić swych bliskich, Jake i Neytiri, ryzykując wszystko, wyruszają do klanu wojowników zamieszkujących od pokoleń wulkaniczną część Pandory. Ale czy uda im się przekonać ich do tego, żeby zgodzili się zawrzeć sojusz?

PREMIERA 17.06

Kopnięcie w czasie

➔ KOMEDIA

Francja, lata 50. Michel Dupuis (Didier Bourdon) ma dobre, spokojne życie. Pracuje w banku, podczas gdy jego żona Héléne (Elsa Zylberstein) zajmuje się domem. Ale kiedy pewnego dnia, na skutek niefortunnego zbiegu okoliczności i porażenia prądem, para

przenosi się w czasie do roku 2025, wszystko to, w co do tej pory wierzyli, rozpada się na kawałki. Żyjąca dotychczas w cieniu męża Héléne jest zszokowana, gdy widzi jak żyją przyszłościowe niezależne kobiety. I z każdym dniem zaczyna jej się to coraz bardziej podobać.





PREMIERA 20.06

Wicked: Na dobre

➔ **MUSICAL FANTASY**

Czas powrócić do Krainy Oz na epicki finał historii dwóch najszynniejszych czarownic-przyjaciółek. Po kłótni z Glindą (Ariana Grande), Elphabą (Cynthia Erivo), okrzyknięta Złą Czarownicą z Zachodu, ukrywa się w lesie Oz, próbując znaleźć dowody przeciwko Czarodziejowi

(Jeff Goldblum). Z kolei Glinda, uchodząca za symbol Dobra, zapewnia mieszkańców Oz, że pod rządami Czarodziej są bezpieczni. W wolnych chwilach Glinda przygotowuje się do ślubu z Fiyero (Jonathan Bailey) i coraz bardziej zadreżca się rozłąką z Elphabą. Ale czy pojednanie jest jeszcze możliwe?

sky SHOWTIME

PREMIERA 19.06

Wiadomości dla Isabelle

→ KOMEDIA ROMANTYCZNA

Jill (Zoey Deutch), po śmierci siostry, zostawia na jej pocztce głosowej serię nagrań będących kroniką jej bawnego życia w San Francisco. Młoda kobieta, próbując poradzić sobie z żałobą, nagrywa się siostrze nie mając świadomości, że z czasem numer Isabelle (Ciara

Bravo) zostaje przypisany do kogoś innego. W ten oto sposób nietypowe nagrania zaczynają trafiać na pocztę Wesa (Nick Robinson) – agenta nieruchomości z Austin. Im więcej zabawnych wiadomości mężczyzna dostaje, tym większą ochotę ma poznać tajemniczą Jill.



NETFLIX

**PREMIERA 17.06**

Twoja wina: Londyn

➔ MELODRAMAT

Ścieżki życiowe Nicka (Matthew Broome) i Noah (Asha Banks) coraz bardziej się rozchodzą. On zajmuje się rodzinnym biznesem, podczas gdy ona musi kupić się na nauce i pierwszym roku studiów na Oksfordzie. Wszystko to sprawia, że szaleńczo do tej pory

w sobie zakochani młodzi ludzie spędzają ze sobą coraz mniej czasu i powoli zaczynają się od siebie oddalać. Nowe znajomości, nowe pokusy i odmienne tryby życia stawiają łączące ich uczucie pod dużym znakiem zapytania. Film jest 2. częścią brytyjskiej adaptacji poczytnej trylogii Mercedes Ron.

**PREMIERA 19.06**

Sugar 2

➔ **SERIAL THRILLER SF**

Wiemy już, kim tak naprawdę jest tajemniczy detektyw działający na terenie Los Angeles, John Sugar (Colin Farrell). Po odnalezieniu ukochanej wnuczki hollywoodzkiego producenta, pochodzący z kosmosu śledczy będzie musiał się skupić na nowej sprawie. Bez

śladu zniknie bowiem siostra odnoszącego spektakularne sukcesy boksera. Wszystko skomplikuje się, gdy wyjdzie na jaw, że dochodzenie powiązane jest nie tylko z pewną kryminalną zagadką sprzed lat, ale również z niejednoznaczną przeszłością Sugara i jego pozaziemskim pochodzeniem.



MOTORYZACJA I TECHNIKA

Nasz hit

Tanio i modnie – twórcy zdradzają, czym okupiony jest wyrób ubrań z bawełny.

Wytwórz i wyślij

PT Planete+, 22.20 Za przedmiotami, bez których nie wyobrażamy sobie życia, kryje się rozsiany po całym globie skomplikowany łańcuch produkcji. Pociąga to za sobą koszty społeczne i degradację środowiska.

Każdy ma w szafie przynajmniej kilka T-shirtów, które stały się podstawowym elementem garderoby. Są tanie i dostępne w setkach wariantów. Na drogi wyjeżdżają codziennie miliony samochodów, do których części wytwarzane są w firmach ulokowanych w różnych zakątkach świata. Każdego dnia w ruch idzie kilka miliardów komputerów, a ich wyprodukowanie to wieloetapowy proces, zaczynający się w kopalniach. Leki natomiast dostarcza

branża farmaceutyczna – jedna z najprężniej rozwijających się gałęzi przemysłu.

Cena konsumpcji

Masowa produkcja dóbr ma swoją mroczną stronę. Wyzysk pracowników fabryk, w których powstają bawełniane koszulki, jest na porządku dziennym. Dochodzą do tego ogromne zużycie wody i hałdy tekstyliów na wysypiskach śmieci. Komputery mają krótką żywotność – szybko lądują

wśród elektrośmieci, a tylko niewielka część odpadów nadaje się do recyklingu. Samochód składa się z około 30 tysięcy części. Jedynie 15% pochodzi od producenta – reszta powstaje w innych, często odległych firmach. Stąd branża motoryzacyjna, podobnie jak przemysł farmaceutyczny, jest zależna od łańcucha dostaw. Jego zakłócenia to jedno z największych globalnych wyzwań, podobnie jak kwestie ekologii i eksploatowania taniej siły roboczej.

Naprawy nie do naprawy

SO TVN Turbo, 9.45



Do warsztatu Adama Klimka trafia Dawid ze Skodą Superb kombi. Na wyświetlaczu pojawiają się komunikaty o niesprawnych systemach. Mechanikowi czeka nie lada wyzwanie.

20 TELETYDZIEŃ

Technologie jutra

ND Fokus TV, 15.00



Eksperti próbują odpowiedzieć na pytanie, jak będzie wyglądała branża motoryzacyjna za pół wieku. Możliwe, że stacje paliw, kierowcy czy wypadki drogowe na zawsze przejdą do historii.

Mobilni mechanicy

CZ TVN Turbo, 19.00

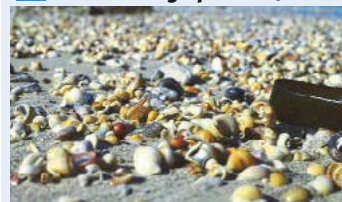


W Szczecinie mechanicy pomagają klientce, która straciła hamulce w swojej Kii Ceed. Adam i Tomek dostają pilne wezwanie do Volkswagena TC z 1979 roku, który nagle zgasł.

PRZYRODA I PODRÓŻE

Muszle: rzeźby natury

SO National Geographic Wild, 15.00



Tajemnice afrykańskich muszli i historia ewolucji kunsztownych form wyrzeźbionych przez naturę. Nie tylko ozdobią one plaże i głębiny – dawniej służyły jako waluta, dziś inspirują artystów.

Niedźwiedzie...

PO TVP Dokument, 21.00



Żyjące w Alpach drapieżniki są zagrożeniem dla turystów i mieszkańców. W Trydencie ich populacja przekracza sto osobników. Eksperti szukają sposobu na pokojowe współistnienie.

W poszukiwaniu 9. planety

WT Planete+, 22.00



Od czasu degradacji Plutona w 2006 roku sądzono, że w Układzie Słonecznym jest osiem planet. Badania wskazują, że może istnieć jeszcze jedna, większa od Ziemi.

Dlaczego giną wieloryby?

CZ BBC Earth, 19.45



Biolog Ella Al-Shamahi zauważa ogromny wzrost liczby wielorybów osiadłych na mieliźnie wzdłuż wybrzeży Wielkiej Brytanii. Zastanawia się nad przyczynami tego zjawiska.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Piraci z Morza Śródziemnego
PT *Polsat Viasat History HD, 20.00*



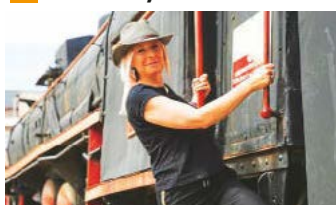
Przed wiekami w basenie Morza Śródziemnego kwitło piractwo i niewolnictwo, a handel ludźmi regulowany był prawem. Stanowił narzędzie do zdobywania władzy i bogactwa.

Céline Dion. Tak rodzi się...
ND *Planete+, 19.45*



Droga wielkiej diwy na szczyt nie była usiana różami. Twórcy filmu przybliżają jej historię, ukazując również liczącą ponad cztery dekady relację z René Angéilem, mężem i menedżerem.

Pociągiem przez...
SR *BBC Earth, 19.45*



Alice Roberts kontynuuje swoją fascynującą podróż po Grecji. Po dotarciu do Salonik pozna lokalne historie o Aleksandrze Wielkim, a także jego ojcu, królu Macedonii Filipie II.

Przeznaczenie: Historia...
CZ *HBO, 22.00*



Pogány Induló zaczynał karierę od występów na popularnych portalach, by po latach zostać gwiazdą węgierskiego hip-hopu. Życie artysty naznaczone jest walką z nałogami i depresją.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Lombard
SO *Planete+, 23.15*



Wyróżniona Orłem opowieść o największym w Europie lombardzie. Prowadzą go w Bytomiu Jola i Wiesiek. Próbuje ratować swój podupadający biznes i pogrążony w kryzysie związek.

Oto Ameryka XXL – głosy...
ND *Fokus TV, 22.00*



Filmowcy pokazują, jak tradycja, religia i lokalne zwyczaje kształtują poglądy mieszkańców południowo-wschodnich Stanów Zjednoczonych. Wielu z nich popiera Donalda Trumpa.

Larger Than Life: Złota...
WT *CANAL+ PREMIUM, 21.45*



Przez ponad pięć dekad boysbandy kształtowały popkulturę. Autorzy analizują ten fenomen – od The Beatles i The Jackson 5 po erę *NSYNC oraz Backstreet Boys. Ukazują cenę sławy.

W oku cyklonu: łowcy burz
WT *Discovery Channel, 22.00*



Grupa śmiazków dokumentuje tornado w Południowej Dakocie. Gdy potężny żywioł uderza w farmę, bez wahania przerywają nagranie i ruszają z pomocą jej mieszkańcom.

DOM I KUCHNIA

Elitarny turniej wypieków
PT *Food Network, 20.45*



Szesnastu zdolnych cukierników staje do rywalizacji. Na początek stworzą desery w oparciu o wylosowane profile smakowe i tekstury. Po każdej rundzie odpadają najslabsi uczestnicy.

Adres: rezydencje marzeń
SO *CANAL+ DOMO, 19.50*



Billy Nash zanurza się w gwarne uliczki Medyny. Znajomy pokazuje mu, czym jest riad – tradycyjny miejski dom z dziedzińcem, wokół którego kupia się życie mieszkańców.

Maximum Foodie 5
ND *CANAL+ KUCHNIA, 11.50*



Wizyta na Bali, wyspie słynącej z rajszych plaż i egzotycznej kuchni. Sashi De skosztuje dań serwowanych w restauracjach, jak i tych przyrządzanych w domach czy na ulicach.

Zbudujemy fajny dom
WT *HGTV, 14.00*



Luke i Clint mogą kupić dom z pięknym widokiem w dzielnicy Central Rim w Boise. Trzeba jednak zapłacić 350 tysięcy dolarów w gotówce, a na remonty wydać prawie drugie tyle.

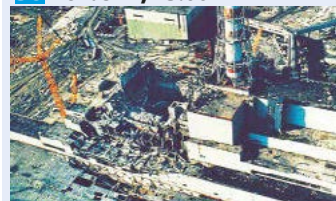
MOCNE OPOWIEŚCI

Danger Zone
PT *TVP Dokument, 23.15*



Reżyserka Vita Maria Drygas opowiada o turystyce wojennej. Moralnie dwuznaczna branża prowadzi do zderzenia dwóch światów: żądnych wrażeń przybyszów i ofiar konfliktów zbrojnych.

Poza kontrolą: Czarnobyl
SO *Fokus TV, 23.00*



Próba odpowiedzi na pytanie, co naprawdę stało się w Czarnobylu 26 kwietnia 1986 r. Wypowiedzą się ludzie, którzy przeżyli katastrofę i ją badali. Wykorzystano archiwalia i animacje 3D.

Sekta
ND *Planete+, 22.00*



W 1994 roku w szwajcarskiej wiosce wybuchł pożar. W pogorzelisku znaleziono zwłoki 25 członków Zakonu Świątyni Słońca. Dokument przybliża historię sekty i jej przywódców.

Szukająca prawda 14
CZ *ID, 21.00*



Na odludnym kempingu myśliwi natrafiają na ciało byłej żołnierki. Od początku pojawia się wiele pytań, a cała sprawa okazuje się bardzo zawiła. Śledczy starannie analizują miejsce zbrodni.

FAMILIJNY



Dzielną bandę i tajemnicę zaginionego wujka

PT HBO, 10.45

Tom i Mary przybywają do Nowego Jorku na spotkanie z wujkiem. Krewny nie zjawia się w porcie... W polskiej wersji językowej usłyszymy m.in. Cezarego Pazurę.

85 min Hiszpania 2024 reż. J. J. Garcia Galocha, P. García, dub. K. Sienkiewicz, L. Breszka

KOMEDIA



Na twoim miejscu

PT TVN 7, 20.00

Mażeńskie kłopoty z dużą dawką humoru. Krzysiek i Kasia stale się kłócą. Gdy ich związek ma się rozpaść, w magiczny sposób zamieniają się ciałami. W końcu zaczynają rozumieć siebie nawzajem.

135 min Pol. 2023 reż. A. Galdamez Munoz, wyk. P. Gałazka, M. Jagiński, O. Grzegorzewski

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Stylowa miłość

PT TVP Kobieta, 22.35

Losy stylistki łączące miłosną historię z refleksją o tym, co jest w życiu ważne. Po przeprowadzce do Chicago Rose otwiera własny biznes. Zatrudnia fotografa. Staje przed trudną decyzją.

100 min Kanada 2022 reż. M. Ouellet, wyk. R. Bles, D. Andres, C. Lee, K. Maloney, I. D. Clark

DRAMAT



NA FAKTACH

Kokainowy Rick

PT Polsat 2, 22.00

Detroit, lata 80. Zbuntowany Rick mieszka wraz z ojcem, który handluje bronią. Angażuje się w nielegalne interesy. Jego dobra passa z czasem się kończy. Historia najmłodszego informatora FBI.

135 min USA 2018 reż. Y. Demange, wyk. M. McConaughey, B. Powley, J. J. Leigh, RJ Cylar



Rodzina Addamsów

SO Polsat Film, 16.20

Rezydencja Gomeza i jego bliskich nie pasuje do mającego powstać w pobliżu osiedla. Pełna humoru i nawiązań do kina grozy animowana wersja przygód ekscentrycznego klanu.

100 min USA/Kanada/Wlk. Bryt. 2019 reż. C. Vernon, G. Tiernan, dub. A. Grochowska



Bodyguard i żona zawodowca

SO TV Puls, 21.55

Sequel przebojowej komedii z 2017 roku. Ochroniarz Bryce postanawia odpocząć od ryzykownej profesji. Urlop przerywa mu Sonia, której mąż, płatny zabójca Kincaid, wpadł w ręce mafii.

135 min USA/Wlk. Bryt./Bułgaria 2021 reż. P. Hughes, wyk. R. Reynolds, S. L. Jackson



Ostrożnie z dziewczynami

SO Polsat 2, 22.35

Cameron Diaz, Christina Applegate oraz Selma Blair w znakomitym tercie. Wytrawna uwodzicielka sama wpada w sidła miłości. Wyrusza w ślad za mężczyzną swojego życia, który wyjechał z miasta.

100 min USA 2002 reż. R. Kumble, wyk. C. Diaz, C. Applegate, S. Blair, T. Jane, F. Grillo



PREMIERA W TV

Anora

SO CANAL+ PREMIUM, 23.00

Syn rosyjskiego oligarchy, pod wpływem impulsu, żeni się w Las Vegas z tancerką erotyczną. Naraża się przez to rodzinie. Obraz został nagrodzony pięcioma Oscarami, w tym za najlepszy film.

135 min USA 2024 reż. S. Baker, wyk. M. Madison, M. Eydelshteyn, Y. Borisov, I. Wolk



Kosmiczny mecz

ND TVN Fabuła, 15.05

Bohaterowie kreskówek pod wodzą Michaela Jordana muszą wygrać mecz koszykówki z obcymi. W 2021 roku powstała kontynuacja, w której drużynie animowanych towarzyszy LeBron James.

115 min USA 1996 reż. J. Pytka, wyk. M. Jordan, W. Knight, T. Randle, M. Washington



Men in Black: International

ND AXN, 20.00

W strukturach tajnej organizacji walczącej z kosmitami działa szpieg. Agenci M i H mają za zadanie go zdemaskować. Sequel serii zapoczątkowanej w 1997 roku z nową obsadą.

145 min Chiny/USA 2019 reż. F. G. Gray, wyk. C. Hemsworth, T. Thompson, R. Ferguson



Przychodzi facet do lekarza

ND TVN 7, 17.40

Hipochondryk Faubert uprzykrza życie doktorowi Zvence. Ten, mając już dość natręta, realizuje własny plan jego wyleczenia dzięki miłości. Bezpretensjonalna komedia twórcy „Nic do ocienia”.

140 min Francja/Belgia 2014 reż. D. Boon, wyk. D. Boon, K. Merad, A. Pol, J. Berteloot



NA FAKTACH

Bank

ND Super Polsat, 21.00

Duet śledczych ujawnia międzynarodową intrygę, w którą zamieszani są przedstawiciele elit finansowych. Scenariusz nawiązuje do głośnego skandalu bankowego z lat 80. XX wieku.

150 min Niem./USA/Wlk. Bryt. 2009 reż. T. Tykwer, wyk. C. Owen, N. Watts, U. Thomsen

SENSACJA I THRILLER



22 kule

PT TV Puls, 20.00

Gangsterskie porachunki w słonecznej Marsylii. W roli mściciela – niezapomniany „Leon zawodowiec”. Były gangster Charly Mattei cudem przeżywa zamach. Po rekonwalescencji planuje odwet.

135 min Francja 2010 reż. R. Berry, wyk. J. Reno, K. Merad, J. Darroussin, M. Fois

AKCJA I PRZYGODA



Piraci z Karaibów: Na krańcu świata

PT Polsat, 19.55

Nominowana do Oscara za efekty wizualne i charakteryzującą kontynuacja przygód morskich wilków. Will, Elizabeth i kapitan Barbossa próbują uratować Jacka Sparrowa.

215 min USA 2007 reż. G. Verbinski, wyk. J. Depp, G. Rush, O. Bloom, K. Knightley

HORROR I SF



BattleShip: Bitwa o Ziemię

PT TV 4, 22.05

Superprodukcja inspirowana grą. Naukowcy odkrywają planetę, na której panują warunki zbliżone do ziemskich. Wysyłają tam sygnał. W odpowiedzi obcy przypuszczają atak na ludzi.

165 min USA/Japonia 2012 reż. P. Berg, wyk. T. Kitsch, L. Neeson, Rihanna, A. Skarsgard

KLASYKA



Ognie świętego Elma

PT TVP Kultura, 20.00

Kultowy film Joela Schumachera o grupie przyjaciół z koledżu. Po zakończeniu studiów nadal spotykają się w barze St. Elmo's. Nowe doświadczenia weryfikują i zmieniają ich system wartości.

120 min USA 1985 reż. J. Schumacher, wyk. E. Estevez, R. Lowe, A. McCarthy, D. Moore



Dzień Bastylii

SO TVN 7, 20.00

W Paryżu dochodzi do ataku bombowego. Podejrzany jest kieszonkowiec, ale agent Briar nie daje się zwieść pozorom. Wciągające kino z Richardem Maddenem („Gra o tron”) i Idrisem Elbą („Luther”).

120 min Wlk. Bryt./Francja/USA 2016 reż. J. Watkins, wyk. I. Elba, R. Madden, C. Le Bon



Aquaman

SO TVN Fabuła, 20.00

Jason Momoa wciela się w potomka władczyny mitycznej Atlantydy. Tylko on może powstrzymać przyrodnego brata przed zniszczeniem świata ludzi. By zapobiec wojnie, musi odnaleźć magiczny trójząb.

185 min USA/Australia 2018 reż. J. Wan, wyk. J. Momoa, A. Heard, W. Dafoe, P. Wilson, L. Lin



Escape Room: Najlepsi z najlepszych

SO Super Polsat, 23.05

Zoey i Ben chcą zdemaskować ludzi stojących za morderczą grą. Zamiast tego wpadają w pułapkę i znowu muszą walczyć o życie. Sequel głośnego horroru z 2019 r.

110 min RPA/USA/Węgry 2021 reż. A. Robitel, wyk. T. Russell, L. Miller, D. A. Woll, T. Cocquereel

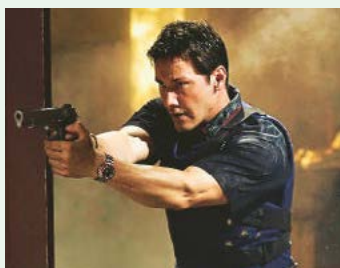


Szczęki

SO STOPKLATKA, 20.00

Pierwszy wielki przebój Stevena Spielberga. Klasyczne kino grozy nagrodzone zostało trzema Oscarami. Rekin ludojad sieje grozę u wybrzeży Amity Island. Mierzy się z nim grupa śmiełków.

160 min USA 1975 reż. S. Spielberg, wyk. R. Scheider, R. Shaw, R. Dreyfuss, L. Gary



Królowie ulicy

ND STOPKLATKA, 20.00

Policjant bada sprawę śmierci znajomego po fachu. Odkrywa, że jego koledzy są skorumpowani. Współautorem scenariusza jest popularny pisarz James Ellroy, autor m.in. „Czarnej Dalii”.

130 min USA 2008 reż. D. Ayer, wyk. K. Reeves, F. Whitaker, Common, M. Higareda

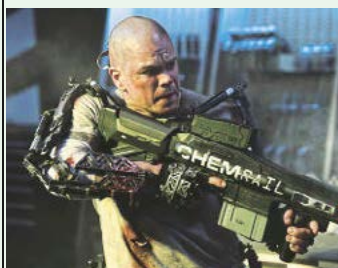


Indiana Jones i Królestwo Kryształowej Czaszki

ND TVN, 19.45

Archeolog rusza do Peru na poszukiwania tajemniczego artefaktu. W drogę wchodzi mu Sowiet. Czwarta część przygód bohatera, w którego wciela się Harrison Ford.

155 min USA 2008 reż. S. Spielberg, wyk. H. Ford, C. Blanchett, K. Allen, S. LaBeouf



Elizjum

ND Polsat 2, 20.55

Rok 2154. Ludzkość walczy o byt na zniszczonej Ziemi, wybrańcy natomiast żyją w luksusowej stacji kosmicznej. Umierający robotnik Max wypowiada wojnę systemowi. Dzieło twórcy „Dystryktu 9”.

130 min USA 2013 reż. N. Blomkamp, wyk. M. Damon, J. Foster, S. Copley, A. Braga



Zielona mila

ND Polsat, 20.00

Były strażnik przedstawia poruszającą historię więźnia obdarzonego mocą uzdrawiania. Adaptacja prozy Stephena Kinga w reżyserii Franka Darabonta – twórcy „Skazanych na Shawshank”.

240 min USA 1999 reż. F. Darabont, wyk. T. Hanks, D. Morse, B. Hunt, M. C. Duncan

FAMILIJNY



Alvin i wiewiórki 3

PO TVN Fabuła, 17.20

Muzykalne gryzonie wybierają się w rejs. Pech sprawia, że lądują na bezludnej wyspie. W tej części przygód niezwyklego tria sympatyczne zwierzęta wykonują przeboje Lady Gagi, Pink czy Destiny's Child.

100 min USA 2011 reż. M. Mitchell, wyk. J. Lee, D. Cross, J. Slate, A. Buckley, S. Aguiar

KOMEDIA



Mayday

PO TVN 7, 22.15

Taksówkarz Janek ma dwie żony. Do perfekcji opanował sztukę lawirowania między domami. Kruchą stabilizację bigamisty komplikuje wypadek samochodowy. Adaptacja popularnej sztuki Raya Cooneya.

140 min Polska 2020 reż. S. Akina, wyk. P. Adamczyk, A. Woronowicz, A. Deresowska

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Dziewczyna warta grzechu

PO TVP Kobieta, 22.30

Reżyser spędza noc z prostytutką. Wkrótce kobieta otrzymuje angaż w spektaklu, w którym główną rolę gra jego żona. Spora dawka humoru w wykonaniu takich gwiazd jak Owen Wilson czy Jennifer Aniston.

95 min Niemcy/USA 2014 reż. P. Bogdanovich, wyk. I. Poots, I. Douglas, G. Carter, O. Wilson

DRAMAT



NA FAKTACH

Niezlomny

PO Polsat, 22.00

Poruszająca, nominowana do Oscara w trzech kategoriach opowieść o losach olimpijczyka Louisa Zamperiniego. Trafił on do obozu jenieckiego po wielu dniach dryfowania na oceanie. Na podstawie książki Laury Hillenbrand.

175 min USA 2014 reż. A. Jolie, wyk. J. O'Connell, D. Gleeson, G. Hedlund, Miyavi



Dawid i elfy

WT Polsat Film, 12.50

Jedenastoletni chłopiec postanawia przypomnieć zapracowanym rodzicom, jaki jest prawdziwy sens Bożego Narodzenia. Pomaga mu w tym elf Albert. Solidna produkcja, której nie brakuje świątecznego czaru.

130 min Polska/USA 2021 reż. M. Rogalski, wyk. J. Zając, C. Grabowski, A. Smołowik



Pokaż, kotku, co masz w środku

WT Kino Polska, 20.00

Produkcja z udziałem m.in. Jacka Borusińskiego – autora tekstów grupy Mumio. Andrzej porywa dziewczynę, którą podejrzewa o kradzież oszczędności swego ojca. Zakochuje się w niej.

115 min Polska 2011 reż. S. Kryński, wyk. J. Borusiński, K. Stelmazyk, M. Dziędziel



Żona na niby

WT Polsat Film, 23.10

Chirurg zabiega o względy atrakcyjnej kobiety. Obmyśla intrygę z udziałem asystentki. Osadzona w egzotycznej scenarii historia miłosnej mistyfikacji. Adam Sandler i Jennifer Aniston dają popis komediowego talentu.

145 min USA 2011 reż. D. Dugan, wyk. A. Sandler, J. Aniston, N. Kidman, N. Swardson



Eskorta

WT Ale kino+, 22.35

Farmerka i jej towarzysze podejmują się niebezpiecznego zadania. Czekają ich wyprawa przez odludne tereny. Kobięcy western w reżyserii i według scenariusza Tommy'ego Lee Jonesa, który stanął po obu stronach kamery.

140 min USA/Francja 2014 reż. T. L. Jones, wyk. T. L. Jones, H. Swank, G. Gummer, M. Otto

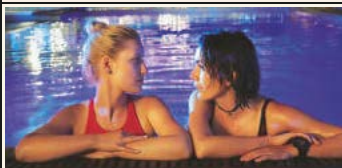


Moje wakacje z Rudym

ŚR Polsat Film, 14.35

Jedenastoletni Mick zostaje wysłany na farmę dziadka. Jest pełen obaw. W jego życiu pojawia się jednak pies o niezwykłym kolorze sierści. Osadzony w latach 60. XX wieku w Australii prequel kinowego hitu z 2011 roku.

100 min Australia 2016 reż. K. Stenders, wyk. L. Miller, B. Brown, J. Isaacs, H. M. Lawrence



Volta

ŚR Polsat, 22.30

Wiki znajduje w ścianie kamienicy zaginioną koronę Kazimierza Wielkiego. Partner jej znajomej, cyniczny Volta, z pomocą ochroniarza chce przejąć skarb. Trafia na trudną przeciwniczkę. Dzieło twórcy „Seksmissji”.

135 min Polska 2017 reż. J. Machulski, wyk. A. Zieliński, O. Bołdż, A. Domańska, M. Żurawski



Seks w wielkim mieście

ŚR TVN Fabuła, 20.00

Pełnometrażowa kontynuacja miłosnych perypetii wyzwolonych kobiet z Nowego Jorku. Carrie znów przeżywa sercowy zawód. W trudnych chwilach wspierają ją przyjaciółki. Razem wyruszają w podróż do Meksyku.

185 min USA 2008 reż. M. P. King, wyk. S. J. Parker, K. Cattrall, K. Davis, C. Nixon, C. Noth



Wspomnienie lata

ŚR TVP Kultura, 21.05

Koniec lat 70. Piotrek spędza wakacje z matką w prowincjonalnym miasteczku. To lato okaże się dla niego przełomem. Doświadczy zarówno pierwszej przyjaźni i miłości, jak i straty. Udan debiut aktorski Maks Jastrzębskiego.

100 min Polska 2016 reż. A. Guziński, wyk. U. Grabowska, R. Więckiewicz, M. Jastrzębski



Co wiecie o swoich dziadkach?

CZ TVN Fabuła, 16.55

Kontynuacja komedii z 2015 roku. Dusty i Brad, ojczym jego dzieci, chcą pokazać maluchom piękno świata. Przybycie dziadków burzy ich spokój.

125 min USA 2017 reż. S. Anders, wyk. W. Ferrell, M. Wahlberg, M. Gibson, J. Lithgow



Równi goście

CZ TVN Fabuła, 22.30

Los Angeles, lata 70. Ginie aktorka porno. Jej ciotka wynajmuje detektywa. Wchodzi mu w drogę prowadzący to samo śledztwo Healy. Kino kumpelskie z gwiazdorską obsadą.

135 min USA 2016 reż. S. Black, wyk. R. Crowe, R. Gosling, A. Rice, M. Bomer, K. David



Nie wszystko złoto, co się świeci

CZ TVN, 22.00

Finnegan szuka okrętu pełnego złota. W poszukiwaniach towarzyszy mu była żona, którą nadal kocha. W roli głównej zdobywca Oscara za „Witaj klubie”.

130 min USA 2008 reż. A. Tennant, wyk. M. McConaughey, K. Hudson, D. Sutherland



PREMIERA W TV

Sny o miłości

CZ Ale kino+, 20.10

Johanne zakochuje się w nauczycielce. Przelewa swoje uczucia na papier, ujawniając talent literacki. Kameralna historia nagrodzona Złotym Niedźwiedziem na festiwalu w Berlinie.

135 min Norwegia 2024 reż. D. J. Haugerud, wyk. E. Overbye, S. Emmet, A. D. Torp

SENSACJA I THRILLER



Nikt
PO Polsat, 20.00
Hutch wydaje się spokojnym mężem i ojcem. Kiedy dochodzi do włamania w jego domu, budzą się w nim mroczne instynkty. Pełen przemocy obraz z Bobem Odenkirkiem, adwokatem Saulem w serialu „Breaking Bad”.
120 min USA/Jap./Chiny 2021 reż. I. Naishuller, wyk. B. Odenkirk, A. Sieriebriakow, C. Nielsen

AKCJA I PRZYGODA



Morze śmierci
PO TVN, 22.00
Kaya i jej znajomi mają wypadek na skuterach wodnych. Pomocy udziela im kapitan kutra. Ratunek okazuje się początkiem koszmaru. Wciągające i angażujące kino dla widzów o stalowych nerwach.
105 min USA 2024 reż. P. Volken, wyk. I. Gravitt, G. Walton, K. Tom, G. Wareing

HORROR I SF



Reminiscencja
PO TVN Fabuła, 22.05
Pełnometrażowy debiut reżerski autorki serialowego hitu „Westworld”. Klienci Nicka w specjalnej kapsule na nowo przeżywają minione chwile. Mężczyzna musi odnaleźć zaginioną Mae, która skorzystała z jego usług.
140 min USA 2021 reż. L. Joy, wyk. T. Newton, H. Jackman, R. Ferguson, C. Curtis, M. de Távira

KLASYKA



Zabić na końcu
PO TVP 2, 23.25
Dwaj pracownicy łódzkiej fabryki postanawiają okraść zakładowy sejf. Akcję wzorują na scenariuszu filmowym. Wojciech Wójcik przeniósł na polski grunt wzorce kina zachodniego.
100 min Polska 1990 reż. W. Wójcik, wyk. W. Malajkat, P. Siwkiewicz, J. Nowak, E. Telega



Bóg zemsty
WT TV Puls, 20.00
Zona Willa Gerarda zostaje zgwałcona. Przedstawiciel tajnej organizacji proponuje, że ukarze sprawcę. Wciągające kino z Nicolasem Cage'em, nagrodzonym Oscarem za rolę w „Zostawić Las Vegas”.
125 min USA 2011 reż. R. Donaldson, wyk. N. Cage, G. Pearce, J. Jones, H. Perrineau



Bez litości 2
WT Polsat, 20.00
Kontynuacja trzymającego w napięciu hitu z 2014 roku, opartego na popularnym serialu telewizyjnym. Były agent, Robert McCall, dowiadyuje się, że jego przyjaciółkę zabito. Postanawia wymierzyć sprawiedliwość.
160 min USA 2018 reż. A. Fuqua, wyk. D. Washington, P. Pascal, B. Pullman, M. Leo



Ludzkie dzieci
WT FILMBOX+ One, 22.40
Alfonso Cuarón, twórca „Grawitacji”, przeniósł na ekran niepokojącą wizję przyszłości według P.D. James. Na Ziemi przestają się rodzić dzieci. Ostatnią nadzieją staje się ciężarna emigrantka, której strzeże Theodore.
130 min Japonia/USA/Wlk. Bryt. 2006 reż. A. Cuarón, wyk. C. Owen, J. Moore, M. Caine



Ucieczka z Alcatraz
WT Paramount Network, 20.00
Recydywista Frank trafia do najlepiej strzeżonego więzienia w Ameryce. Do brawurowej ucieczki przygotowuje się wraz z kompanami dwa lata. Na podstawie powieści autorstwa J. Campbella Bruce'a.
150 min USA 1979 reż. D. Siegel, wyk. C. Eastwood, P. McGoon, R. Blossom, F. Ward



Zabójcy
SR TVN 7, 22.30
Morderca Rath ma zlikwidować świadka. Ubiega go Bain. Między mężczyznami rozpoczyna się walka na śmierć i życie. Oparty na ciekawym pomysle, doskonale zagrany film ze scenariuszem rodzeństwa Wachowskich.
150 min USA/Fr. 1995 reż. R. Donner, wyk. A. Banderas, S. Stallone, J. Moore



Plan ucieczki 3
SR Polsat Film, 21.00
Sylvester Stallone w roli specjalisty od zabezpieczeń ma do sforsowania mury pilnie strzeżonego więzienia. Musi dostać się do zakładu karnego na łotwie, zwanego Stacją Diabła, by uratować córkę miliardera.
120 min USA 2019 reż. J. Herzfeld, wyk. S. Stallone, 50 Cent, D. Bautista, D. Sawa, J. King



World War Z
SR TVN, 23.05
Na świecie rozprzestrzenia się wirus zamieniający ludzi w dzikie bestie. Były pracownik ONZ, Lane, trafia na okręt. Zebrani na pokładzie eksperci próbują stworzyć antidotum. Brad Pitt w ekranizacji powieści Maksa Brooksa.
140 min USA/Malta 2013 reż. M. Forster, wyk. B. Pitt, M. Enos, D. Kertesz, J. B. Dale, L. Boeken



Bullitt
SR Warner TV, 20.00
Policjant bada sprawę śmierci świadka, którego miał chronić. Naraża się skorumpowanym kolegom po fachu i mafii. Steve McQueen w klasycznym gatunku, który zapisał się w historii kina legendarną sceną pościgu.
135 min USA 1968 reż. P. Yates, wyk. S. McQueen, R. Vaughn, J. Bisset, D. Gordon



King's Man: Pierwsza misja
CZ Polsat, 22.30
Szpiegowska opowieść z udziałem fikcyjnych i historycznych postaci. Początek XX wieku. Książę Orlando zakłada agencję wywiadowczą, która mierzy się ze zbrodniczą organizacją.
160 min USA/Wlk. Bryt. 2021 reż. M. Vaughn, wyk. D. Hounsou, R. Fiennes, S. McKee, P. York



Igrzyska śmierci: W pierścieniu ognia
CZ TV Puls, 20.00
Druga odsłona bestsellerowej trylogii. Mija rok od czasu, gdy Katniss i Peeta wygrali turniej. Ponownie muszą stanąć do morderczej rywalizacji.
180 min USA 2013 reż. F. Lawrence, wyk. J. Lawrence, L. Hemsworth, J. Hutcherson



Terminator: Ocalenie
CZ TV 4, 23.05
Światem rządzą maszyny. Do zbuntowanych ludzi dołącza nieznajomy. Okazuje się on kluczem do przyszłości. Kontynuacja cyklu, którego atutem są rewelacyjne efekty specjalne.
145 min USA/Niem./Wlk. Bryt. 2009 reż. McG, wyk. C. Bale, S. Worthington, A. Yelchin



Brunet wieczorową porą
CZ Kino Polska, 22.00
Stanisław Bareja z charakterystycznym dla siebie humorem oddaje klimat PRL. Przedstawia absurdalne perypetie mężczyzny, którego wróżba Cyganki zmieniła w domniemanego zabójcę.
115 min Polska 1976 reż. S. Bareja, wyk. K. Kowalewski, W. Gołas, W. Pokora, R. Pietruski



Virgil van Dijk przez lata był uznawany za najlepszego stopera na świecie.



Viktor Gyökeres strzelił gola na wagę awansu Szwedów do MŚ.



Denzel Dumfries wkrótce zostanie piłkarzem Realu Madryt.

PIŁKA NOŻNA • MISTRZOSTWA ŚWIATA 2026

Z polskim akcentem

☛ **HOLANDIA – SZWECJA**
SO 20.06 godz. 18.50 TVP 1

Szwedzi dostali się na mundial tylnymi drzwiami. Nie wygrali żadnego meczu w kwalifikacjach, będąc w nich jedynie tłem dla rywali pokroju Kosowa czy Słowenii. Na nasze nieszczęście przebudzili się w barażach, pokonując w nich Białą-Czerwoną 3:2 i Ukrainę 3:1.

Próba ognia

Starcie z Holandią, która w eliminacjach dwukrotnie

W tym meczu w Houston miała wystąpić kadra Jana Urbana. Z naszymi dobrymi znajomymi z eliminacji zagra jednak ekipa Trzech Koron.

zremisowała z Polską 1:1, w drugiej serii spotkań grupy F zweryfikuje, czy Trzy Korony stać na to, by namieszać w MŚ. Pomarańczowi imponują solidnością w wielkich imprezach. Cztery lata temu znaleźli się wśród ośmiu najlepszych ekip katarskiego mundialu, a później dotarli do półfinału Euro 2024. Potencjał kadry Ronald Koemana pozwala

jej mierzyć równie wysoko podczas turnieju w USA, Meksyku i Kanadzie.

Powtórka z historii?

Szwedzi mają dobre skojarzenia ze Stanami Zjednoczonymi. Z poprzedniego rozgrywanego tam mundialu (w 1994 r.), wrócili z brązowym medalem. Żaden z członków obecnej kadry nie może pamiętać tamtego turnieju.

Na świecie był wówczas tylko Ken Sema (miał niespełna rok). Z kolei kapitan Victor Lindelöf urodził się 17 lipca, czyli dzień po meczu o trzecie miejsce, w którym Szwedzi pokonali Bułgarię (4:0). Czy zespół pod wodzą Grahama Pottera napisze równie piękny rozdział w mundialowej historii jak drużyna Tommy'ego Svenssona sprzed 32 lat? **TJ**

PIŁKA NOŻNA • MISTRZOSTWA ŚWIATA 2026

Zwycięstwo na urodziny

☛ **ARGENTYNA – AUSTRIA**
PO 22.06 godz. 18.50 TVP 2

Nie jest sztuką wejść na szczyt. Trudniej się na nim utrzymać. Do tej pory tylko Włochom (w 1938 roku) i Brazylijczykom (w 1962) udało się obronić tytuł mistrzów świata. Tego lata wyzwanie podejmie Argentyna. W drugiej kolejce gier w grupie J czeka ją teoretycznie najtrudniejszy mecz w fazie zasadniczej turnieju. Okaże się, jak Albicelestes

poradzą sobie z pressingiem stosowanym przez ekipę Ralfa Rangnicka. Na szczęście dla selekcjonera Lionela Scaloniiego raczej będzie on mógł liczyć na Lionela Messiego, który przed mundialem zmagął się z urazem. Rozgrywający szósty mundial napastnik zrobi wszystko, by poprowadzić swoich kolegów do wygranej z Austriakami. Sprawiliby sobie w ten sposób prezent na 39. urodziny, które będzie obchodził 24 czerwca. **TJ**



Marcel Sabitzer to kluczowy gracz w austriackiej ekipie.



Lionel Messi podczas MŚ może rozegrać 200. mecz w drużynie narodowej.

Rzemieślnicy i artyści

⊕ SZKOCJA – BRAZYLIA
SR 24.06 godz. 23.50 TVP 1

Canarinhos starają się grać zawsze pięknie i z polotem, tak, by ręce kibiców same składały się do oklasków. Przekonamy się, czy piłkarscy artyści z Kraju Kawy zdołają rozwinąć skrzydła na Miami Stadium w ostatnim grupowym meczu, w którym za rywali będą mieć szkockich rzemieślników. Tartanowa Armia dostała się na mundial pierwszy raz od 28 lat i robi wszystko,

by przedłużyć swoją przygodę w tegorocznym turnieju. Istnieje spore prawdopodobieństwo, że będzie jej do tego potrzebny korzystny wynik w starciu z Brazylią (w MŚ w 1998 roku przegrała z nią 1:2). Wyspiarze pokładają ogromne nadzieje w Scotcie McTominayu. Na co dzień piłkarz Napoli w eliminacjach poprowadził Szkotów m.in. do arcyważnego triumfu nad Danią (4:2), strzelając pięknego gola z przewrotki. Tj



Scott McTominay rozegrał już ponad 70 meczów w szkockiej kadrze.

Marquinhos jest kapitanem Canarinhos.

Orły kontra Słonie

⊕ NIEMCY – WYBRZEŻE
KOŚCI SŁONIOWEJ SO 20.06
godz. 21.50 TVP 1

Piłka nożna to gra, w której 22 mężczyzn biega za piłką, a na końcu i tak wygrywają Niemcy. Ta maksyma przez lata funkcjonowała w futbolu, ale się zdezaktualizowała. Orły bowiem w dwóch poprzednich mundialach nie wyszły nawet z grupy. Zespół Juliana Nagelsmanna ma sprawić, by słowa

Gary'ego Linekera znów stały się prawdziwe. Przed nim starcie z lworzyczykami. Mimo że ekipa Emery'ego Faë jest najmłodsza na MŚ (średnia wieku to niemal 26 lat), powinna walczyć o pierwsze miejsce w grupie E. Franck Kessié i spółka są mocni w obronie i groźni w kontrataku. Do tego nie pękają w bojach z potęgami – w czerwcu pokonali w sparingu Francję 2:1. Czy Słonie zaskoczą też Niemców? Tj



Kai Havertz zadebiutował w reprezentacji Niemiec w wieku 19 lat.

Yan Diomande znalazł się na celowniku PSG.

REKLAMA

Obniżyłam poziom cukru we krwi



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

Pani Krystyna, wiele lat pracowała w służbie zdrowia. Na emeryturze nadal prowadzi aktywny tryb życia. Kiedy badania wykazały, że ma podwyższony poziom cukru we krwi przestraszyła się. Na szczęście, córka, zachęciła mamę do wypróbowania tabletek **Zuccarin**. Preparat ten zawiera dużą dawkę wyciągu z liści morwy białej oraz chrom i pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi. Po pewnym czasie poziom cukru powrócił do normy. „W trakcie przyjmowania tabletek **Zuccarin** mój poziom cukru obniżył się.” Pani Krystyna pamięta smak owoców morwy z dzieciństwa, zrywała je prosto z drzewa w pięknym ogrodzie rodziców. Cała rodzina cieszyła się ich smakiem, nie znając ich zdrowotnych walorów.

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

Liście morwy - przełom!

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



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

★★★★★
Produkt Roku 2025 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty obniżające poziom cukru”
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach 60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek. W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. Kod BŁOZ 8101001 ułatwi zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



SUPLEMENT DIETY

MISTRZOSTWA ŚWIATA

- PT** Mistrzostwa świata 2026
TVP 1; TVP Sport
- 20.50 Grupa D: USA – Australia
- PT** Mistrzostwa świata 2026
TVP 2; TVP Sport
- 23.50 Mecz grupy C:
Szkocja – Maroko
- PTISO** Mistrzostwa świata 2026
TVP 1; TVP Sport
- 2.20 Mecz grupy C:
Brazylia – Haiti
- PTISO** Mistrzostwa świata 2026
TVP 2; TVP Sport
- 4.50 Grupa D: Turcja – Paragwaj
- SO** Mistrzostwa świata 2026
TVP 1; TVP Sport
- 18.50 Mecz grupy F:
Holandia – Szwecja



- SO** Mistrzostwa świata 2026
TVP 1; TVP Sport
- 21.50 Mecz grupy E: Niemcy
– Wybrzeże Kości Słoniowej
- SOIND** Mistrzostwa świata 2026
TVP 2; TVP Sport
- 1.50 Mecz grupy E:
Ekwador – Curaçao
- SOIND** Mistrzostwa świata 2026
TVP 2; TVP Sport
- 5.50 Grupa F: Tunezja – Japonia
- ND** Mistrzostwa świata 2026
TVP 2; TVP Sport
- 17.50 Mecz grupy H: Hiszpania
– Arabia Saudyjska
- ND** Mistrzostwa świata 2026
TVP 1; TVP Sport
- 20.50 Mecz grupy G: Belgia – Iran
- ND** Mistrzostwa świata 2026
TVP 2; TVP Sport
- 23.50 Grupa H: Urugwaj – Repu-
blika Zielonego Przylądka
- NDIPO** Mistrzostwa świata 2026
TVP 1; TVP Sport
- 2.50 Mecz grupy G:
Nowa Zelandia – Egipt
- PO** Mistrzostwa świata 2026
TVP 2; TVP Sport
- 18.50 Mecz grupy J:
Argentyna – Austria

- PO** Mistrzostwa świata 2026
TVP 1; TVP Sport
- 22.50 Mecz grupy I: Francja – Irak
- POIWT** Mistrzostwa świata 2026
TVP 1; TVP Sport
- 1.50 Mecz grupy I:
Norwegia – Senegal
- POIWT** Mistrzostwa świata 2026
TVP 2; TVP Sport
- 4.50 Grupa J: Jordania – Algieria
- WT** Mistrzostwa świata 2026
TVP 2; TVP Sport
- 18.50 Mecz grupy K:
Portugalia – Uzbekistan
- WT** Mistrzostwa świata 2026
TVP 1; TVP Sport
- 21.50 Grupa L: Anglia – Ghana
- WT** Mistrzostwa świata 2026
TVP 2; TVP Sport
- 0.50 Mecz grupy L:
Panama – Chorwacja
- WTISR** Mistrzostwa świata 2026
TVP 1; TVP Sport
- 3.50 Mecz grupy K: Kolumbia
– DR Konga
- SR** Mistrzostwa świata 2026
TVP Sport
- 20.50 Mecz grupy B: Bośnia
i Hercegowina – Katar
- SR** Mistrzostwa świata 2026
TVP 1
- 20.50 Mecz grupy B:
Szwajcaria – Kanada
- SR** Mistrzostwa świata 2026
TVP Sport
- 23.50 Grupa C: Maroko – Haiti
- SR** Mistrzostwa świata 2026
TVP 1
- 23.50 Grupa C: Szkocja – Brazylia
- SRICZ** Mistrzostwa świata 2026
TVP 2
- 2.50 Mecz grupy A:
Czechy – Meksyk
- SRICZ** Mistrzostwa świata 2026
TVP Sport
- 2.50 Mecz grupy A:
RPA – Korea Południowa
- CZ** Mistrzostwa świata 2026
TVP Sport
- 21.50 Mecz grupy E: Curaçao
– Wybrzeże Kości Słoniowej
- CZ** Mistrzostwa świata 2026
TVP 1
- 21.50 Grupa E: Ekwador – Niemcy
- CZ** Mistrzostwa świata 2026
TVP 1
- 0.50 Grupa F: Japonia – Szwecja
- CZ** Mistrzostwa świata 2026
TVP Sport
- 0.50 Mecz grupy F:
Tunezja – Holandia

PIŁKA NOŻNA

- SO** 2. liga hiszpańska
Eleven Sports 1
- 20.55 Finałowy mecz barażowy

BOKS

- PT** BKFC Fight Night:
Nashville CANAL+ Sport
- 3.00 Waga lekka: Tony Soto
– Juan Carlos DeLeon

KOLARSTWO

- PT** Wyścig dookoła
Słowenii Eurosport 1
- 13.00 3. etap
- PT** Tour de Suisse Eurosport 1
- 15.35 3. etap
- SO** Wyścig dookoła
Słowenii Eurosport 1
- 13.30 4. etap
- SO** Tour de Suisse Eurosport 1
- 15.30 4. etap
- ND** Wyścig dookoła
Słowenii Eurosport 1
- 13.00 5. etap
- ND** Tour de Suisse Eurosport 1
- 15.20 5. etap

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

- PT** ORLEN Basket Liga
Polsat Sport 1
- 19.45 6. mecz finałowy fazy play-
off: ORLEN Zastal Zielona
Góra – Legia Warszawa
- ND** ORLEN Basket Liga
Polsat Sport 1
- 18.30 7. mecz finałowy fazy
play-off: Legia Warszawa
– ORLEN Zastal Zielona Góra

LEKKOATLETYKA

- PT** Diamentowa Liga
w Dosze Polsat Sport 1
- 18.00 Jetour Doha Meeting
- ND** World Athletics
Continental Tour Gold
– Hengelo 2026 Polsat Sport 1
- 15.00 FBK Games

SIATKÓWKA KOBIEC

- PT** Liga Narodów Polsat Sport 3
- 9.45 Mecz: Dominikana – Serbia
- PT** Liga Narodów Polsat Sport 1
- 11.45 Mecz: Ukraina – Holandia
- PT** Liga Narodów Polsat Sport 1
- 14.45 Mecz: Francja – Chiny
- SO** Liga Narodów Polsat Sport 2
- 9.45 Mecz: USA – Włochy
- SO** Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 11.45 Mecz: Holandia – Polska
- SO** Liga Narodów Polsat Sport 1
- 14.45 Mecz: Chiny – Brazylia
- SO** Liga Narodów Polsat Sport 1
- 18.15 Mecz: Turcja – Niemcy
- ND** Liga Narodów Polsat Sport 1
- 5.45 Mecz: Serbia – USA
- ND** Liga Narodów Polsat Sport 2
- 7.45 Mecz: Bułgaria – Ukraina
- ND** Liga Narodów Polsat Sport 2
- 11.15 Mecz: Belgia – Francja

Liga Narodów

- ND** Liga Narodów Polsat Sport 1
- 11.45 Mecz: Kanada – Polska
- ND** Liga Narodów Polsat Sport 2
- 13.45 Mecz: Japonia – Włochy
- ND** Liga Narodów Polsat Sport 2
- 18.15 Mecz: Turcja – Chiny

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

- SR** Liga Narodów Polsat Sport 2
- 12.45 Mecz: Chiny – Turcja
- SR** Liga Narodów Polsat Sport 1
- 12.45 Mecz: Bułgaria – Włochy
- SR** Liga Narodów Polsat Sport 3
- 13.15 Mecz: Serbia – Japonia
- SR** Liga Narodów Polsat Sport 3
- 16.15 Mecz: Kuba – USA
- SR** Liga Narodów Polsat Sport 2
- 16.15 Mecz: Argentyna – Niemcy
- SR** Liga Narodów Polsat Sport 1
- 16.45 Mecz: Ukraina – Brazylia
- SR** Liga Narodów
Polsat; Polsat Sport 1
- 19.45 Mecz: Polska – Belgia
- SR** Liga Narodów Polsat Sport 3
- 20.15 Mecz: Francja – Iran
- CZ** Liga Narodów Polsat Sport 1
- 16.15 Mecz: Ukraina – Włochy
- CZ** Liga Narodów Polsat Sport 3
- 16.15 Mecz: Chiny – Belgia
- CZ** Liga Narodów Polsat Sport 2
- 16.45 Mecz: Iran – USA
- CZ** Liga Narodów
Polsat; Polsat Sport 1
- 19.45 Mecz: Polska – Turcja



- CZ** Liga Narodów Polsat Sport 2
- 20.15 Mecz: Francja – Kuba

SIATKÓWKA PŁAŻOWA

- ND** Turniej ORLEN Beach
Volley Tour w Staszowie
Polsat Sport 3
- 9.00 Mecz ćwierćfinałowy kobiet
- ND** Turniej ORLEN Beach
Volley Tour w Staszowie
Polsat Sport 3
- 10.00 Mecz ćwierćfinałowy
mężczyzn

- ND** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie **Polsat Sport 3**
- 11.00 Mecz półfinałowy kobiet
- ND** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie **Polsat Sport 3**
- 12.00 Mecz półfinałowy mężczyzn
- ND** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie **Polsat Sport 3**
- 13.00 Mecz o 3. miejsce kobiet
- ND** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie **Polsat Sport 3**
- 14.00 Mecz o 3. miejsce mężczyzn
- ND** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie **Polsat Sport 3**
- 15.00 Mecz finałowy kobiet
- ND** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie **Polsat Sport 3**
- 16.00 Mecz finałowy mężczyzn

SPORTY WALKI

- PT** Babilon MMA 58 w Nowym Sączu **Super Polsat**
- 20.00 R. Dudek – C. Melhuish
- SO** XTB KSW 119 w Radomiu **CANAL+ Extra 1**
- 19.00 P. Kaczmarczyk – L. Brichta
- SO** UFC Fight Night **Polsat Sport 1**
- 2.00 Walka: Manel Kape – Kyoji Horiguchi

TENIS

- PT** Turniej WTA w Berlinie **CANAL+ Sport 2**
- 11.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- PT** Turniej ATP w Halle **Polsat Sport 2; Polsat Sport Premium 1**
- 11.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- PT** Turniej ATP Challenger w Poznaniu **Polsat Sport 3**
- 12.00 Mecz półfinałowy gry podwójnej
- PT** Turniej ATP Challenger w Poznaniu **Polsat Sport 3**
- 16.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej
- PT** Turniej ATP w Londynie **Polsat Sport Premium 2**
- 16.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- SO** Turniej WTA w Berlinie **CANAL+ Sport 2**
- 11.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej
- SO** Turniej ATP Challenger w Poznaniu **Polsat Sport 3**
- 14.00 Mecz finałowy gry pojedynczej

- SO** Turniej ATP w Halle **Polsat Sport 2**
- 15.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej
- SO** Turniej ATP Challenger w Poznaniu **Polsat Sport 3**
- 16.00 Mecz finałowy gry podwójnej
- ND** Turniej WTA w Berlinie **CANAL+ Sport 2**
- 12.00 Mecz finałowy gry pojedynczej
- ND** Turniej ATP w Halle **Polsat Sport 2**
- 15.30 Mecz finałowy gry pojedynczej
- PO** Turniej WTA w Bad Homburg **CANAL+ Sport 2**
- 11.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej



- PO** Turniej WTA w Bad Homburg **CANAL+ Sport 2**
- 15.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- PO** Turniej WTA w Bad Homburg **CANAL+ Sport 2**
- 17.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- WT** Turniej WTA w Bad Homburg **CANAL+ Sport 2**
- 11.00 Mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej
- WT** Turniej WTA w Bad Homburg **CANAL+ Sport 2**
- 15.30 Mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej
- WT** Turniej WTA w Bad Homburg **CANAL+ Sport 2**
- 17.00 Mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej
- SR** Turniej WTA w Bad Homburg **CANAL+ Sport 2**
- 11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
- SR** Turniej WTA w Bad Homburg **CANAL+ Sport 2**
- 15.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

- SR** Turniej WTA w Bad Homburg **CANAL+ Sport 2**
- 17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
- CZ** Turniej ATP na Majorce **Polsat Sport 2**
- 11.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- CZ** Turniej WTA w Bad Homburg **CANAL+ Sport 2**
- 11.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- CZ** Turniej Wimbledon **Polsat Sport 1**
- 12.00 Eliminacje
- CZ** Turniej ATP w Eastbourne **Polsat Sport 3**
- 13.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- CZ** Turniej WTA w Bad Homburg **CANAL+ Sport 2**
- 15.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- CZ** Turniej WTA w Bad Homburg **CANAL+ Sport 2**
- 17.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

ŻUŻEL

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

- PT** PGE Ekstraliga **CANAL+ Sport**
- 20.00 Mecz: Gezet Stal Gorzów – GKM Grudziądz
- SO** GP Polski Kwalifikacje **Eurosport 3**
- 14.00 GP Polski **Eurosport 3**
- 18.30 Stadion Olimpijski we Wrocławiu
- ND** Metalkas 2. Ekstraliga **CANAL+ Sport 5**
- 12.30 Mecz: Moonfin Malesa Ostrów Wlkp. – Celfast Wilki Krosno
- ND** Metalkas 2. Ekstraliga **CANAL+ Sport 5**
- 15.00 Mecz: Polonia Bydgoszcz – INNPRO ROW Rybnik
- ND** PGE Ekstraliga **CANAL+ Sport**
- 16.45 Mecz: Stelmet Falubaz Zielona Góra – Betard Sparta Wrocław
- ND** PGE Ekstraliga **CANAL+ Sport**
- 19.15 Mecz: KS Toruń – ORLEN OIL Motor Lublin
- CZ** Metalkas 2. Ekstraliga **CANAL+ Sport 5**
- 18.30 Mecz: INNPRO ROW Rybnik – H. Skrzydlewski Orzeł

TOLEK®

Rehabilitacyjne rowery trójkołowe



Rowery mogą być z napędem elektrycznym

Rower jako wyrób medyczny jest częściowo refundowany przez Centrum Pomocy Rodzinie oraz serwis gwarancyjny i pogwarancyjny

ROWERY POLECANE SĄ:

- Osobom z niedowładem nóg z napędem ręcznym
- Nieumiejącym jeździć na rowerze dwukołowym
- Osobom starszym mniej sprawnym ruchowo
- Dzieciom
- Osobom z zachwianiem równowagi

Więcej informacji: www.rowertolek.pl

e-mail: biuro@rowertolek.pl

adres: ul. 3 Maja 2A, 87-850 Chocień k. Włocławka

tel. 54 284 65 40 Emilia
kom. 723 881 675 Michał

kom. 600 790 138 Teofil
kom. 600 467 513 Anna

Kultowe kino



Kevin (Andrew McCarthy) to ironiczny obserwator życia swoich przyjaciół.

Grupa przyjaciół po zakończeniu nauki nadal spotyka się w ulubionym pubie St. Elmo's.

OGNIE ŚWIĘTEGO ELMA

Kopalnia skandali

Od premiery głośnego filmu Joela Schumachera w czerwcu 1985 roku nie cichną prośby o jego kontynuację. Co na to gwiazdy, które dzięki „Ogniom świętego Elma” stały się ikonami kina?

❖ **OGNIE ŚWIĘTEGO ELMA**
PT 19.06 godz. 20.00
TVP KULTURA

Czy to możliwe, że powstanie nowa wersja tego kultowego filmu? Demi Moore, Rob Lowe, Emilio Estevez i Andrew McCarthy przyznają, że są otwarci na powrót – z jednym zastrzeżeniem. Nie powinien to być remake, lecz kontynuacja losów grupy przyjaciół, którzy 31 lat temu wkroczyli w dorosłość. Prace nad scenariuszem podobno już trwają!

Miłosna karuzela

Wokół „Ogni świętego Elma” narosło zaskakująco dużo skandali i plotek. Część dotyczy filmu, a część życia prywatnego młodych gwiazd, które w połowie lat 80. były równie sławne, jak dzisiejsi influencerzy. Najwięcej emocji budzi historia Demi Moore. Aktorka miała wtedy poważne problemy z alkoholem i narkotykami. Reżyser Joel Schumacher postawił sprawę jasno:

leczenie albo utrata roli. Studio opłaciło jej nawet „sober companion”, czyli osobę pilnującą jej trzeźwości. Moore przyznała, że obsesyjnie bała się porażki. To właśnie dzięki temu filmowi udało jej się wrócić na właściwe tory i stać się jedną z największych gwiazd kina. Opowiedziała o tym w autobiografii „Intymnie. Moje wspomnienia”.

Z kolei Rob Lowe ujawnił, że plan zdjęciowy przypominał „wielką miłosną karuzelę”. Aktor przez pewien czas spotykał się z Demi Moore, która była wtedy związana z Emilio Estevezem. Moore i Estevez poznali się na castingu, ślub był już zaplanowany, zaproszenia rozesłane – jednak Demi... odwołała ceremonię.

Film stał się wizytówką tzw. „Brat Pack” – grupy młodych aktorów, którzy w latach 80. byli ulubieńcami Hollywood. Sami zainteresowani nie znosili tego określenia. Po pu-

blikacji głośnego artykułu w magazynie „New York” zaczęto postrzegać ich jako rozpieszczonych imprezowiczów. Część z nich uważała nawet, że ta etykieta zaszkoziła ich karierom.

Oburzenie i zachwyt

Nie myślcie jednak, że kłopoty dotyczyły tylko gwiazd. Akcja rozgrywa się wokół absolwentów Georgetown University, ale Schumacherowi odmówiono prawa do zdjęć na kampusie – oficjele uczelni uznali scenariusz za gorszący. Dlatego większość scen uniwersyteckich powstała na oddalonym o 15 km Uniwersytecie Maryland. Po pokazach prasowych film oskarżono o promowanie toksycznych zachowań. Wielu krytyków uznało bohaterów za egoistycznych i narcystycznych. Nie podołał im się zwłaszcza watek Kirby'ego (Emilio Estevez), który obsesyjnie śledził starszą kobietę. A jednak po premierze – co za para-



Jules (Demi Moore) tylko pozornie jest beztroska.



Dziś to Rob Lowe i Demi Moore najchętniej opowiadają o kontynuacji filmu.

doks! – miażdżące opinie recenzentów okazały się bez znaczenia. Ludzie tłumnie ruszyli do kin. Produkcja zarobiła prawie czterokrotność swojego budżetu, stając się dziełem kultowym i ważnym dokumentem o mentalności młodych Amerykanów.

Na koniec ciekawostka. Kompozytor David Foster został poproszony o stworzenie głównego motywu muzycznego do filmu. O pomoc przy tekście poprosił Johna Parra. Niestety, scenariusz żadnego z nich nie zainspirował. Wtedy Foster pokazał Parrowi materiały o lekkoatlecie Ricku Hansenie, który po wypadku rozpoczął w 1985 roku podróż dookoła świata na wózku inwalidzkim. Ten wyzoczył natchnął obu artystów i tak zrodziła się piosenka „St. Elmo's Fire (Man in Motion)”. Trudno wyobrazić sobie, by w kontynuacji losów paczki przyjaciół mogło jej zabraknąć.

MACIEJ MISIŃNY

Wśród wykonawców zobaczymy Mietka Szcześniaka.

Nowość
w TV!

Olga Szomańska po raz kolejny pojawi się na Wodecki Twist Festiwal.

WODECKI TWIST – TYLKO W KINIE

Piosenki mistrza

➔ **WODECKI TWIST**
– TYLKO W KINIE **PT 19.06**
godz. 20.05 **TVP 2**

„Tylko w kinie / Świat jest, jaki być powinien / Wszystko dobrze się układa / Idealnie” – to słowa z piosenki, którą Zbigniew Wodecki wykonywał w oryginalnej wersji z Haliną Frąckowiak i napisał do niej muzykę. Ten utwór stał się inspiracją dla twórców galowego koncertu tegorocznej odsłony

Wodecki Twist. Usłyszymy kochane przez publiczność piosenki, spośród których wiele miało swoje „pięć minut” w historii polskiego filmu. Na scenie, w otoczeniu minimalistycznej czarno-białej scenografii, pojawiają się m.in. Mietek Szcześniak, Reni Jusis, Natalia Przybysz czy Olga Szomańska. Artystom towarzyszyć będzie Orkiestra Tomasz Szymusia. **MJ**

ODDZIAŁ DLA ZUCHWAŁYCH

Narodziny legendy

➔ **ODDZIAŁ DLA ZUCHWAŁYCH** **PT 19.06**
godz. 22.10 **ALE KINO+**

Wiosną 1941 roku brytyjskie siły w Afryce Północnej ponoszą kolejne straty pod naporem niemieckiego Afrika Korps. Oficer David Stirling bierze udział w nieudanych ćwiczeniach wojskowych, zaś Paddy Mayne pokonuje w walce wręcz trzech żołnierzy brytyjskiej żandarmerii woj-

skowej. W tym czasie Jock Lewes wraz ze swoim oddziałem kradnie spadochrony należące do australijskiej jednostki. Gdy drogi tych trzech mężczyzn się krzyżują, wpadają oni na pomysł utworzenia elitarnego oddziału spadochroniarzy, który atakowałby niemieckie konwoje zaopatrzeniowe. Serial opowiada prawdziwą historię narodzin legendarnej formacji SAS. **MAM**

Od 1.
odcinka

David Stirling (Connor Swindells) i Jock Lewes (Alfie Allen) mają plan.

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.**



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.



- ✓ 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 BŁOZ 3795421

ułatwi zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



TVP 1 TVP 1 DVBT2

- 5.30 63. KFPP w Opolu** – Debiuty – skróty koncertu, Polska 2026
- 5.50 Akacja 38** (881) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Welon, fura i brawura** (3) – reality show, Polska 2023
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.15 Czerdziestolatek** (15) – serial obyczajowy, Polska 1976
- 9.25 Ranczo 5** (60) – serial obyczajowy, Polska 2011
- 10.15 Komisarz Alex 6** (69) – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.05 Ojciec Mateusz 14** (177) – serial kryminalny, Pol. 2015
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.35 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedynce: Dzika Praga** – film dokumentalny, Niemcy 2022, reż. Jan Hošek
- 14.00 Złoty chłopak** (316) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (953) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38** (894) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.50 SPORT

Piłka nożna

Współgospodarze mundialu mierzyli się z ekipą z Australii jesienią ubiegłego roku. Wówczas wygrali 2:1. Reprezentacja USA w trzech poprzednich mundialach, w których wzięła udział, dotarła do 1/8 finału. Rywale 4 lata temu także zakończyli zmagania na tym etapie. **165 min**



23.35 KOMEDIODRAM

Między oczy

Dwa małżeństwa znajomych ze studiów spotykają się po latach. **110 min**



2.20 SPORT

Piłka nożna

Brazylijczycy dwa poprzednie mundialy zakończyli na etapie ćwierćfinału. Pięciokrotni mistrzowie świata z pewnością marzą o tym, by w końcu ponownie znaleźć się w strefie medalowej. **155 min**

TVP 2 TVP 2 DVBT2

- 4.35 Na dobre i na złe** (894): Dług – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.30 M jak miłość** (1778) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.20 Anna Dymna – spotkajmy się:** Paulina Bujok – talk-show
- 6.55 Barwy szczyścia** (3337) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Operacja zdrowie** (71): Histeroskopia – magazyn medyczny, Polska 2025
- 12.00 Rodzinka.pl** (17): Człowiek uczy się całe życie – serial komediowy, Polska 2011
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (858) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (415) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (125) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Hancer próbuje pojechać się z Beyzą. Nie ma pojęcia, że w tym samym czasie paparazzi robi im zdjęcie. O całej aferze dowiaduje się ojciec Sinem. Postanawia działać – chce zabrać córkę oraz wnuczkę do siebie. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczyścia** (3337) – serial obyczajowy, Polska 2026



20.05 KONCERT

Wodecki Twist

– Tylko w kinie

Motywy przewodnim festiwalu organizowanego w hołdzie słynnemu artyście jest utwór „Tylko w kinie”. Wystąpią m.in. Natalia Mułanga, Reni Jusis (zdj.), Natalia Przybyś, Mietek Szcześniak, Olga Szomańska, Aleksander Dębicz oraz Krzysztof Iwaneczko. **125 min**



22.10 WIDOWISKO

25 lat „Na dobre i na złe” – urodziny w Leśnej Górze

Przypomnienie specjalnego programu jubileuszowego, który poprowadzili m.in. Katarzyna Bujakiewicz i Mateusz Janicki (oboje na zdj.). **85 min**

polsat POLSAT DVBT2

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.30 Gliniarze** (844, 845): W ostatniej chwili; Niedaleko jabłoni – serial paradokumentalny, Polska 2023
- Na oczach matki ktoś porwał dwoje jej dzieci. Podejrzenia Olgierda padają na mieszkającego w pobliżu mężczyznę, karanego za pedofilię. Tymczasem w telefonie ojca uprowadzonych zostaje znaleziona niepokojąca historia wyszukiwania. **130 min**
- 13.40 Dlaczego ja?** (1474, 1475): Moc sztuki; Cień w internecie – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Agata porzuca malarską pasję, której nie akceptuje mąż. Koneser sztuki Karol jest jednak zachwycony jej dziełami. Zamawia kopię obrazu słynnego flamandzkiego artysty i wysyła ją na aukcję jako oryginał. **130 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- Twórcy programu prezentują materiały ukazujące problemy zwykłych ludzi. Pojawiają się tam, gdzie potrzebna jest pomoc. Zwracają uwagę na błędy urzędników i szukają rozwiązań problemów poszkodowanych. **15 min**
- 16.40 Gliniarze** (1041, 1042) – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.20 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.25 Sport, Pogoda**



17.40 PARADOKUM.

Gliniarze

(1041, 1042)

Policjanci zatrzymują producenta podrabianych papierosów. Oferuje on pomoc w schwytaniu zabójcy. Druga sprawa dotyczy morderstwa mężczyzny. Natalia i Kuba (Piotr Mróz, zdj.) przeświadczenia jego otoczenie. Odkrywają, że wiódł on podwójne życie. **70 min**



19.55 PRZYGODOWY

Piraci z Karaibów: Na krańcu świata

Kapitan Jack Sparrow (Johnny Depp, zdj.) przebywał w niewoli. Aby go uratować, przyjaciele jednoczą siły z dawnym wrogiem. Muszą zdobyć magiczną mapę. **215 min**

REKLAMA



WYDANIE SPECJALNE tośowoTV NA MUNDIAL
dostępne we wszystkich punktach STS na terenie całego kraju

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.25 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 20.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: USA – Australia (live) (patrz obok)
- 23.35 Między oczy** – komediodramat, Polska 2020, reż. Piotr Weresniak, wyk. Bartłomiej Kąkol, Tamara Arciuch (patrz obok)
- 1.25 63. KFPP w Opolu** – Superjedynki – skróty koncertu, Polska 2026
- 2.05 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 2.20 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Brazylia – Haiti (live) (patrz obok)
- 4.55 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 5.10 Pytanie dnia** – pr. publ., Polska 2026 **► 5.30**



2.20 SPORT

Piłka nożna

Brazylijczycy dwa poprzednie mundialy zakończyli na etapie ćwierćfinału. Pięciokrotni mistrzowie świata z pewnością marzą o tym, by w końcu ponownie znaleźć się w strefie medalowej. **155 min**

- 20.05 Wodecki Twist – Tylko w kinie** (1, 2) – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
- Wokalista, kompozytor i autor piosenek, Zbigniew Wodecki, jest bohaterem wydarzenia, które co roku w połowie czerwca odbywa się w Krakowie. Na scenie wykonawcom towarzyszy Orkiestra Tomasza Zmysłusia. **125 min**
- 22.10 25 lat „Na dobre i na złe” – urodziny w Leśnej Górze** – widowisko, Polska 2024 (patrz obok)
- 23.35 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 23.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy C: Szkocja – Maroko (live) (patrz obok)
- 2.30 Nocne graffiti** – film sensacyjny, Polska 1996, reż. Maciej Dutkiewicz **► 4.10**



23.50 SPORT

Piłka nożna

Zespół Steve'a Clarke'a marzy o wyjściu z grupy, czego wcześniej nie udało się osiągnąć na mundialu. Krokiem do tego ambitnego celu będzie pokonanie faworyzowanej ekipy Maroka. **160 min**

- 19.55 Piraci z Karaibów: Na krańcu świata** – film przygodowy, USA 2007, reż. Gore Verbinski, wyk. Johnny Depp, Geoffrey Rush, Orlando Bloom, Keira Knightley (patrz obok)
- Trzecia odsłona perypetii ekscentrycznego korsarza. Charakterystyczne efekty specjalne wyróżniają nominacją do Oscara. **215 min**
- 23.30 Dzień Niepodległości. Odrodzenie** – film s.f., USA 2016, reż. Roland Emmerich, wyk. Liam Hemsworth, Jeff Goldblum, Jessie T. Usher, Bill Pullman (patrz obok)
- 2.05 Hot Shots 2** – komedia sensacyjna, USA 1993, reż. Jim Abrahams
- 3.55 Kabaretowa Ekstraklasa** (106) – program rozrywkowy, Polska 2017



23.30 FILM SF

Dzień Niepodległości. Odrodzenie

Po 20 latach ludzie znów stają w obliczu inwazji kosmitów. Do walki z najeźdźcami ruszają m.in. piloci Jake (Liam Hemsworth, zdj.) i Dylan. Muszą zapamiętać o tym, co ich dzieli. **155 min**

TVN	DVB T2	PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1673) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (6) – program rozrywk., Pol. 2024 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn (patrz obok) 11.25 Kuchenne rewolucje (13, 3) – program rozrywkowy, Polska Klementyna spędziła kilka lat we Włoszech. Po powrocie do Dusznik-Zdroju otworzyła góralską Karczmę u Sołtysa. Chociaż oferuje m.in. pstragi hodowane w stawie i włoską pizzę, lokal nie cieszy się powodzeniem. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1655, 1656, 1710) – serial paradokumentalny, Polska Irena i Zbigniew żyją w podwarszawskiej miejscowości. Syn wyprowadził się do miasta i rzadko ich odwiedza, natomiast córka została z nimi. Pewnego dnia na skutek zwarcia instalacji w ich domu wybucha pożar. 190 min 16.50 Szpital św. Anny (50) – serial obyczajowy, Polska 2025 Ratownicy pomagają czterem nastolatkom potrąconemu przez samochód. Jego stan pogarsza się podczas transportu. Na SOR trafia pacjentka z powtarzającymi się omdleniami. Kaja konsultuje jej wyniki z Wrońskim. 65 min 17.55 Detektywi (174) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 W parku dochodzi do porwania chłopca. Świadcami tego zdarzenia są Katarzyna Kowalik i jej przyjaciel Miłosz. Matka oskarża o uprowadzenie syna jego biologicznego ojca. Jednak to zachowanie narzeczonego kobiety zwraca uwagę śledczych. 65 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.50 Uwaga! – magazyn reporterów 20.00 World War Z – horror s.f., USA/Malta 2013, reż. Marc Forster, wyk. Brad Pitt, Mireille Enos, Daniella Kertesz, James Badge Dale (patrz obok) 22.30 Od kołyski aż po grób – film sensacyjny, USA 2003, reż. Andrzej Bartkowiak, wyk. Jet Li, DMX, Anthony Anderson (patrz obok) 0.35 Specjalista – film sensacyjny, USA/Peru 1994, reż. Luis Llosa, wyk. Sylvester Stallone, Sharon Stone, James Woods 2.55 Kuba Wojewódzki (11) – talk-show, Polska 2025 4.10 Uwaga! – magazyn reporterów 4.25 Nauka jazdy 5 (4) – program rozrywkowy, Polska 2022 4.55 Recepta na stary dom 3 (14) – program rozrywkowy, USA 2018	7.45 MAGAZYN Dzień Dobry TVN (5751) W każdym wydaniu inna para prowadzących, między innymi Ewa Drzyzga i Krzysztof Skórzyński (oboje na zdj.), w luźnej atmosferze wita z widziami nowy dzień. Program wypełnia interesujące rozmowy z gośćmi, pasjonujące reportaże, ciekawostki i porady. 220 min 20.00 HORROR SF World War Z Na świecie rozprzestrzeniła się tajemniczy wirus, zamieniający ludzi w bezrozumne bestie. Byli pracownicy ONZ, Gerry Lane (Brad Pitt, zdj.), dowiaduje się, że naukowcy próbują stworzyć antidotum. Najpierw jednak muszą odkryć źródło choroby. Lane decyduje się wziąć udział w tej niebezpiecznej misji. 150 min 22.30 SENSACYJNY Od kołyski aż po grób Mafioso porywa córkę szefa gangu zbrodni, Faita (DMX). Chce wymusić na nim zdobycie bezcennych diamentów. Zdesperowany ojciec zawiera układ z agentem Sam (Jet Li, zdj.). 125 min	6.00 Policjanci z Miami 2 (14, 15): Dla pieniędzy: Bilet w jedną stronę – serial kryminalny, USA 1985 Przyjaciółka Crocketta umiera z powodu przedawkowania narkotyków. Przemyciała towar w balonikach, które wcześniej połknęła. 120 min 8.00 Kobra – oddział specjalny (13, 14): Kod widmo; Król złodziei – serial sensacyjny, Niemcy 2015 Na autostradzie rozbija się awionetka. Pasażerowie uchodzą za żywcem dzięki spadochronom. Jednym nich jest blogger Anwar Shahin. 120 min 10.00 Maria z przedmieścia (25, 26) – telenowela, Meksyk 1995 12.00 Nie igraj z aniołem (99) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 W trakcie przesłuchania Blanca atakuje strażników, zabiera im broń, celuje do zebranych. Juan Miguel namawia kobietę do oddania pistoletu. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (33) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurierzy (18) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (508, 509) – serial obyczajowy, Polska 2022 Lena i Stach chcą się pobrać. Postępowi rodzice chłopaka zapraszają do swego domu jego przyszłych teściów, którzy są konserwatywni. Młodzi obawiają się spotkania. Nabywają serwis biładowy. 120 min 17.00 Kurierzy (19) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (956, 957) – serial obyczajowy, Polska 2026 Bartek Wołski opiekuje się siostrą i matką. By zdobyć gotówkę, zastawia w lombardzie zegarek, który przyciąga uwagę zegarmistrza. Inny klient przynosi samowar. Sprzęt budzi ciekawość Vanessy. 120 min 20.00 22 kule – film sensacyjny, Francja 2010, reż. Richard Berry, wyk. Jean Reno, Kad Merad, Marina Fois, Jean-Pierre Darroussin, Joey Starr (patrz obok) Francuska produkcja łączy w sobie najlepsze cechy amerykańskiego kina akcji i dramatów społecznych. Richard Berry stanął po obu stronach kamery. 135 min 22.15 Prawo zemsty – thriller, USA 2009, reż. F. Gary Gray, wyk. Jamie Foxx, Gerard Butler, Colm Meaney, Bruce McGill (patrz obok) 0.30 Prowokacja – film sensacyjny, USA 2005, reż. Don E. Faunt LeRoy 2.20 Lombard. Życie pod zastaw 18 (952) – serial obyczajowy, Polska 2026 3.20 Zobacz to!	17.00 FAB. DOKUM. Kurierzy (19) Dorota dostarcza rakawice bokserskie małemu Łukaszkowi. To prezent od ojca. Choć chłopiec jest zachwycony, matka odsłania przed kurierką kulisy rodzinnej sytuacji. Gabi próbuje pomóc Adamowi (Patrik Cebulski, zdj.) ustalić, dlaczego strażnicy miejscy go przesładowują... 60 min 20.00 SENSACYJNY 22 kule Byli gangster Charly Mattei (Jean Reno, zdj.) wieździe spokojne życie u boku żony i dzieci. Pewnego dnia ktoś do niego strzela. Choć 22 kule sięgają celu, on uchodzi z życiem. Po rekonwalescencji szuka zemsty. Podejrzewa, że za zamachem stał jego dawny przyjaciel, bezwzględny Tony (Kad Merad). 135 min 22.15 THRILLER Prawo zemsty Rodzina Clyde'a Sheltona (Gerard Butler, zdj.) została zabita. Jeden ze sprawców unika kary. Po latach ginie z ręki wdowca. Kolejnym celem mściciela jest prokurator Nick Rice (Jamie Foxx). 135 min	5.20 Ten moment (40) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (735-737) – serial paradokumentalny, Polska 2019 8.45 Ukryta prawda (1323, 1414, 1415) – serial paradokumentalny, Polska 11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1054-1056) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013 14.00 Detektywi (107) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok) 15.00 Szpital (753) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Pod opiekę doktora Jarosza trafia pilot z podejrzeniem zawału. Na oddziale tworzą mu dwie kochanki. Kobiety porzucają wybrankę, gdy dowiadują się, dlaczego znalazł się w szpitalu. 60 min 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (490, 491) – serial fabularno-dokument., Polska 2009-2010 Łukaszkowi Bednarczukowi zarzuca się zgwałcenie jego dziewczyny. Ukochana zerwała z nim, ponieważ miała dość zazdrości i podejrzeń o romans. Oskarżony nie przyznaje się do winy. 120 min 18.00 SOS Ekipy w akcji (3) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Na numer alarmowy dzwoni przerażony ośmiolatek, który błaga o pomoc dla swojej nieprzytomnej mamy. Kiedy służby przyjeżdżają na miejsce, słyszą od opiekunki chłopca, że to pomyłka. Ratownicy nie dają jednak wiary jego słowom. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1514) – serial paradokumentalny, Polska 2023 U Michała, właściciela warsztatu, pojawiają się Krystyna i ksiądz. Córka kobiety, Aleksandra, rzekomo spodziewa się jego dziecka. Wszyscy oczekują, że weźmie on z nią ślub. Testy DNA potwierdzają ojcostwo. 60 min 20.00 Na twoim miejscu – komedia, Polska 2023, reż. Antonio Galdamez Munoz, wyk. Paulina Gałazka, Miron Jagniewski, Olivier Grzegorzewski, Maria Pakulnis (patrz obok) 22.15 Wyspa – thriller s.f., USA 2005, reż. Michael Bay, wyk. Ewan McGregor, Scarlett Johansson, Djimon Hounsou, Sean Bean (patrz obok) Brawurowo zrealizowana antyutopia twórcy „Twierdzy i „Armageddonu”. 165 min 1.00 Sherlock Holmes: Gra cieni – film kryminalny, USA 2011, reż. Guy Ritchie 3.40 Fachowcy 2 (8) – serial paradokumentalny, Polska 2018 4.20 Dorota was urządzi! (6) – program rozrywkowy, Polska 2017 5.00	14.00 FAB. DOKUM. Detektywi (107) Zaginęła przyjaciółka Katarzyny Kowalik (Daria Brudnias, zdj.), Malwina Misztal. Napadnięto ją w taksówce obok pustostanu, gdzie śledczy odnajdują nieprzytomną nastolatkę pod wpływem narkotyków. Detektywi zdobywają dostęp do nagrania z monitoringu. 60 min 20.00 KOMEDIA Na twoim miejscu Pracujący w korporacji Krzysiek (Miron Jagniewski, zdj.) i przedszkolanka Kasia (Paulina Gałazka, zdj.) wychowują małego Tadeusza (Oliwier Grzegorzewski). Ich związek przechodzi kryzys. Pewnego dnia w magiczny sposób zamieniają się ciałami. Z czasem zacinają rozumieć siebie nawzajem. 135 min 22.15 THRILLER SF Wyspa Rok 2019. Mieszkańcy ukrytego pod ziemią ośrodka wierzą, że jako jedyni ocalili z katastrofy. Z czasem Lincoln (Ewan McGregor, zdj.) i Jordan (Scarlett Johansson) odkrywają spisek władz. 165 min

TVP3	TVP3	D&T	TVP POLONIA	TV 4	D&T	PULS 2	D&T	TVP ROZRYWKA	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D&T									
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					
13.50 Polonia 24 Tygodnik	15.00 Słowo daje! – magazyn	15.10 Wszystko przed nami (91) – serial obycz., Polska	15.40 Gwiazdy opolskich kabaretów – pr. rozr.	16.00 Halina Konopacka	17.00 Gra słów. Krzyżówka	17.30 Teleexpress	17.50 Teleexpress Extra – inf.	18.15 Górna półka smaku (7)	18.45 Info Wilno – pr. inform.	19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny – pr. inform.	19.15 63. KFPP w Opolu – Superjedyńki (1)	20.10 Program informacyjny 19.30	20.40 Pogoda							
6.00 Strażnik Teksasu (4, 5) – serial sensacyjny, USA	7.55 Bogaty dom – biedny dom (136) – reality show	8.55 Policjantki i Policjanci (480, 481) – serial obycz.	10.55 Na ratunek 112 (1138, 1139) – serial paradokumentalny, Polska	11.55 Dlaczego ja? (1567, 1568) – paradok.	13.55 Trudne sprawy (1346-1348) – paradok.	16.55 Policjantki i Policjanci (1384) – obycz., Pol. 2026	18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (551) – reality show, Polska 2025	19.00 Policjantki i Policjanci (1385) – obycz., Pol. 2026												
8.50 Masza i Niedźwiedź 3 – serial animowany	9.20 Świnka Peppa – anim.	9.30 Bing 4 – serial anim.	9.45 Basia – serial animowany	10.10 Język 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.	13.35 Gumisie 6 – serial anim.	14.00 Kacze opowieści	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.	16.00 Finess i Ferb 2 – anim.	17.00 Smerfy – serial anim.	17.35 Gumisie 6 – serial anim.					
6.40 Gra słów. Krzyżówka	7.10 Okrasa łamie przepisy	8.15 Familiada – teleturniej	8.50 Va banque – teleturniej	9.25 Koło fortuny – telet., Pol.	10.00 Program rozrywkowy	10.05 Makłowicz w podróży	10.45 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 Matki, żony i kochanki (6) – serial obycz., Polska	14.15 Pan Mama (30, 31)	15.15 Program rozrywkowy	15.30 Tak to leciało!	16.30 Do śmiechu! (69) – rozr.	17.25 Va banque – teleturniej	18.00 Koło fortuny – telet., Pol.	18.35 Okrasa łamie przepisy	19.40 Makłowicz w podróży	20.10 Postaw na milion		
7.10 Express – pr. inform.	7.35 Defacto 9 (12, 13)	8.30 Kartoteka 10 (29, 30)	10.35 Detektywi (267, 268)	12.35 Zakup w ciemno 3 (30)	13.35 Zakup w ciemno 4 (29)	14.35 Nic do ukrycia (8) – dok.	15.35 Złomowisko PL 3 (9)	16.45 Express – pr. inform.	16.58 Pogoda, Sport	17.05 Usterka 14 (3) – fab.-dok.	17.45 Życie na kredytcie 8 (3, 4) – reality show, Polska	18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (6)	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.05 Idź na całość 2 (6) – rozr.	21.05 Zakup w ciemno extra (38) – reality show, Polska	21.45 Express, Pogoda – inf.				

OBYCZAJOWY	OBYCZAJOWY	ROZRYWKA	ANIMOWANY	ROZRYWKA	ROZRYWKA
22.30 Złoty chłopak (177) Evra zaprasza Ferita do siebie i próbuje go uwieść. Kazim zaczyna n śc w swojej rodzinie, widzi w tñch wiedzach m.in. siebie jako troskliwego ojca. 60 min	20.50 Echo serca (3) Do szpitala trafia 5-latek z wrodzoną wadą serca. Ordynator chce przetransportować go do specjalistycznej kliniki. Jan proponuje przeprowadzenie ryzykownej operacji. 50 min	20.00 Gwiazdy Kabaretu (172, 180) – Polska Pierwszy w tym programie pojedynek stand-up. Na scenie pojawia się Tomasz Jachimek (zdj.), Marcin Zbigniew Wojciech oraz Tomasz Nowaczyk. Komicy wybrali sobie wzajemnie tematy. 125 min	18.00 Pingwiny z Madagaskaru Skipper musi przekonać kolegów, że wcale nie zmienił się w potwora. Tymczasem do zoo przylatuje rój szerszeni. Pingwiny muszą znaleźć sposób, jak nie dać się pogryźć tym owadom. 60 min	22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (42) – Polska Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie ich kochają. 35 min	22.00 Ostre cięcie 12 (5) – Pol. W niewielkim Koszcinie salon Moniki ma bogatą konkurencję. W hotelowym spa prowadzący wpadają na różne pomysły, jak uczynić jej fryzjerski biznes absolutnie wyjątkowym. 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 (832) – serial obycz., Turcja 2020 2.30 Niebezpieczne związki 3.20 Program informacyjny 19.30	21.40 Na sygnale (645, 646) 22.40 Moje przeboje (2) – rozr. 23.15 Dziennik regionów 23.40 Matki, żony i kochanki (14) – serial obycz., Polska 0.40 Rodzinka.pl (263) – kom. 1.10 Polskie opowieści (9) 1.30 Program informacyjny 19.30 2.10 Ranczo 2 (24) – obycz. 3.05 UNESCO: Skarby Polski 3.35 Profilerka Jastrzęb (7)	22.05 Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012 0.50 STOP Drogówka – mag. 1.05 Love Island. 1.40 Wyspa miłości (16) 2.55 Śmierć na 1000 sposobów (5) – dok. 3.25 Lubie disco! (263) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.	19.00 Kacze opowieści – serial animowany 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (964) – obycz. 21.00 Dzielnica strachu 9 (396, 397) – serial krym. 23.00 Trzynasty wojownik (FILM) – film przyg., USA 1999 1.05 Diary of the Dead: Kroniki żywych trupów – horror, USA 2007	22.45 Kabaret Letnią Porą (6) 23.50 Do śmiechu! (71) – rozr. 0.45 Niepewne sytuacje 3 (3) – pr. rozr., Polska 2026 1.15 Koło fortuny – telet., Pol. 2.35 Kabaret. Super Show Dwójki (10) – pr. rozr., Pol. 3.40 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (6) – pr. rozr., Pol. 2025	23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (11, 12) – pr. rozrywk., Pol. 2023 1.00 Diablenie boskie (15, 16) – reality show, Polska 2023 1.55 Damy i wieśniaczki. Za granicą (13, 14) – serial fabularno-dok., Polska 3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (508) – serial fabularno-dok.

TVP3	TVP3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 16.55 Strefa otwarta 17.20 Wojownicy czasu 17.55 Kreatywni po godzinach 18.05 Przystanek Kultura 18.20 Z Koronkiewiczem przez Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Bez kantów 21.00 Wykrzywc kłamstw 21.20 Pilna sprawa 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.00 Fach że hej 17.30 Klub Kultura 18.15 Słowo daje! 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Woda bydgoska 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Zawodowcy 21.00 Bezgranicznie: Karaś i Frej 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 16.45 Dzień z bliska 17.30 Chodźmy do teatru 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.58 Pogoda, Sport 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.48 Bohaterowie małych oczyszczeń 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Etno Malopolska 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Turystyczna jazda 21.03 Wykrzywc kłamstw 21.30 Kronika LUBLIN 16.50 Milego popołudnia 17.55 PGE – kampania edukacyjno-informacyjna 18.10 Zobaczyć, co słychać 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Scena jest Twoja 21.02 Zdarzenia 21.15 Gość „Panorama” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.10 Babskim okiem 17.30 Pracownia reportażu 17.45 Wykrzywc kłamstw 18.05 Za szybą 18.15 Konkretne 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 17.44 Wspólne popołudnie z naturą 18.20 Dzień z TVP 3 Poznań 18.30 Teleskop 18.55 Wielkopolskie rytmy młodych 21.02 Dzień z TVP 3 Poznań 21.22 Litera i Sztuka 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Studio lato 18.30 Aktualności 19.00 Odkryj regiony 19.13 Podkarpackie tablice i skrypcje 21.00 Wykrzywc kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Pracownia reportażu 17.45 Korona Gór Polski 18.15 Program publicystyczny 18.30 Kronika 18.52 Moda na język polski 19.15 Kolekcja 21.00 Mody polskie 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.18 MediaLab 17.35 Reagujemy 18.00 Zawiesz na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Gwiazdorska kuchnia Ani 3 21.00 Mody polskie 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCŁAW 17.31 Magazyn Dolnośląski 17.47 Langhans – dusza świątyni, marka miasta 18.14 Oblicza kultury 18.30 Fakty 18.58 W swoim czasie 19.12 Pamięć zapisana w pikselach 21.02 Gwiazdy, gwiazdki, gwiazdeczki. Melodie sprzed lat 21.30 Fakty	7.55 Rodzinka.pl (183, 184) 8.55 Ojciec Mateusz 18 (226, 227) – krym., Pol. 2017 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (615, 616) 12.25 Ojciec Mateusz 5 (58) 13.20 Komisarz Alex 2 (22) 14.15 Ranczo 4 (43, 44) – obycz. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 23 (300) 19.20 Ranczo 5 (56) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (267, 268) 21.25 Ojciec Mateusz 34 (434) 22.20 Rodziny się nie wybiera (FILM) – komedia, Francja 2018 0.20 Kruk 2. Czorny Woron nie śpi (4-6) – serial krym. 3.45 Rocky 3 – dramat (FILM) obyczajowy, USA 1982	12.05 Diament Radzy – film (FILM) obyczajowy, Polska 1971 12.50 Gatsby w Connecticut: historia nieznana – dok. 14.10 Na początek było Opole 15.10 Złote Koło – dramat (FILM) kryminalny, Polska 1971 17.00 Podróż za jeden uśmiech (6, 7-ost.) – przyg. 18.15 Video Killed the Radio Star – serial dok., Wlk. Bryt. 18.55 Pan wyzwał, mildorcie? 3 (3) – kom. 20.00 Ognie świętego Elma (FILM) – dramat obycz., USA 1985 22.00 Powrót Sherlocka Holmes (3) – serial krym. 23.05 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy 23.10 Bez znieczulenia – dram. (FILM) obycz., Pol./Fr. 1978	11.50 Wojciech Cejrowski – bosy przez świat (90, 91) – cykl reportaży, Pol. 12.55 Kława Wyspy Debow 6 (3) – reality show, USA 2018 14.50 Cieżarówka przez śniegi 4 (7, 8) – serial dok. 16.50 77 TV 2 (12, 13) – rozr., Pol. 18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (4) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria 20.00 Morderstwa we Francji (FILM) – Rochefort – thriller, Francja 2019 22.00 Morderstwa we Francji (FILM) – Catalonia – dramat kryminalny, Francja 2024 0.00 Porwana. W poszukiwaniu Sophie Parker – dramat obycz., USA 2013 1.45 Raport 77 (2)	6.00 Więzienie (204, 205) – dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (679, 680) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (225, 226) 10.55 48h. Zaginięci (103-105) 13.55 Policjantki i Policjanci (1185) – serial obycz., Polska 14.55 Ojciec Mateusz (15, 16) – krym. 15.55 Kobra – oddział specjalny (227, 1) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (6, 7) – serial sensacyjny, USA 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (25, 26) – krym., USA 21.55 Kości (93, 94) – serial krym. 23.55 Krwawe igrzyska – film (FILM) kryminalny, Hongkong 2016 2.00 Krejny patrol (8-12) – krym. 4.40 Kochane pieniądze (64) 5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
12.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 5 (9, 10) – krym. 14.55 Ojciec Brown 6 (4) – krym. 15.55 Lewis 3 (4) – serial krym. 17.00 My Life is Murder (8) 18.00 Morderstwa w Midsomer 19 (2) 19.50 Śmierć pod palmami 14 (1) – serial kryminalny, USA/Wlk. Bryt./Fr. 2025 21.00 Ojciec Brown 13 (10) 22.00 Śmierć z dala od palm 4 (6) – serial krym., Wlk. Bryt. 23.15 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 5 (9, 10) – krym. 1.15 Śmierć pod palmami 14 (1), reż. Declan Recks	12.20 Wszyscy lekko stuknięci (FILM) – komedia, Niemcy 2024 14.15 Inga Lindström: FILM Spotkanie nad morzem – film obycz., Niemcy 2003 16.05 Statek marzeń – Japonia (FILM) – film obycz., Niemcy 2018 18.00 Stądina w Piber (9) 19.00 Górski lekarz (123) – obycz., Niemcy/Austria 20.00 Statek marzeń – Afryka: FILM Madikwe – film obyczajowy, Niemcy 2025 21.55 Miłość na St. Lucia – film (FILM) obyczajowy, Kan./USA 2024 23.45 Górski lekarz (123) 0.40 Statek marzeń – Afryka: FILM Madikwe – film obyczajowy, Niemcy 2025	8.55 Przyjaciele 4 (2-7) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podryw 3 (16-21) – kom. 14.30 Dwóch i pół 3 (7-10) 16.30 Przyjaciele 4 (8-13) – kom. 19.30 Teoria wielkiego podryw 3 (22, 23) – kom. 20.25 Teoria wielkiego podryw 4 (1-4) – kom. 22.00 The Office PL 4 (7, 8) – serial komediowy, Polska 23.05 Comedy Club 3 (1, 2) 0.05 Miasteczko South Park 27 (2, 3) 1.00 Pracholnicy (5, 6) – kom. 2.00 Śmiesznie nie będzie 5 (9, 10) – program rozrywk. 3.00 Miasteczko South Park 25 (5, 6)	9.50 Prawo Agaty 2 (12) 10.55 Szpital św. Anny (78) 11.55 Miłość czy pomyłka? (9, 10) – telen., Turcja 2020 13.55 Prawo Agaty 2 (11) 14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol. 16.00 Superbohaterowie – kult. 16.40 Kino w drodze – pr. kult. 17.15 Królewskie wakacje (FILM) – dramat obycz., USA 2017 19.00 Szpital św. Anny (57) – serial obycz., Polska 2025 20.00 Złoto dla zwycięzcy (FILM) – komedia wojenna, USA/Jugosławia 1970 23.05 Pelzająca śmierć – horror, FILM USA/Serbia/Kanada 2019 0.50 Annabelle – horror, USA (FILM) 2014, reż. John R. Leonetti

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (2) – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.50** Złoty interes (2) – rozr.
- 7.50** Wojciech Ciejrowski – boso przez świat – cykl reportaży
- 9.05** Robert Makłowicz (144, 150) – mag. kulin.
- 10.55** Górski lekarz (7, 8) – obycz., Niemcy/Austria
- 13.00** Katastrofy w przestworzach (6, 3) – serial dokum., Kanada
- 16.00** MacGyver 3 (13, 14) – serial sens., USA/Kanada
- 18.00** Wojny magazynowe: Kanada 2 (30, 31) – reality show, Kan. 2014
- 19.05** Aukcja w ciemno (15, 16) – serial dok., USA



20.00 Wreszcie piątek: Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz – Polska 1978

Karierowicz Krzakoski (Krzysztof Kowalewski, zdj.) zamierza poślubić córkę prominenta, która zaszła z nim w ciążę. Najpierw jednak musi dostać rozwód. Wzburza sprytną intrygę. **145 min**

- 22.25** American Pie – komedia, FILM USA 1999, wyk. Jason Biggs, Jennifer Coolidge
- 0.25** Pokój grozy O – thriller, FILM USA 2016, wyk. Mel Raido
- 2.30** Sługi boże O – film
- 4.40** Moja – film krótkometr.
- 4.55** Obrońcy skarbow – film dokum., Wlk. Bryt.

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
- 6.30** Nasz nowy dom (284) – reality show, Pol. 2023
- 7.30** Na ratunek 112 (899, 900) – paradok., Pol.
- 8.30** Sekrety rodziny (342-344) – paradok., Pol.
- 11.30** Trudne sprawy (936) – serial paradokumalny
- 12.30** Dlaczego ja? (1502, 1503) – paradok.
- 14.30** Świat według Klepskiego (464-468) – serial kom., Polska 2015
- 17.00** 48h. Zaginieni (129, 130) – serial kryminalny, Polska
- 19.00** Gliniarze (982) – serial paradokumalny, Polska
- 20.00** Ślad (58) – serial krym.
- 21.00** Gliniarze (777) – paradok.



22.00 Kokainowy Rick – USA FILM 2018, rez. Yann Demange

Detroit, lata 80. XX wieku. Na stole Rick (Richie Merritt, zdj.), syn oszusta Richarda (Matthew McConaughey, zdj.), angażuje się w nielegalne biznesy. Wzburza zainteresowanie FBI. **135 min**

- 0.15** Pitch Perfect – komedia, FILM amerykańska, USA 2012
- 2.45** Wydarzenia
- 3.25** Ewa gotuje (532) – magazyn kulinarny
- 4.00** Strzelnica Navala (6) – magazyn sportowy
- 5.10** Drwale i inne opowieści Bieszczad (195) – serial dokum., Pol.
- 5.30** Telezakupy TV Okazje

TVP SERIALE

- 5.20** Rodzinka.pl (88, 89) – serial kom., Polska 2013
- 6.20** Na sygnale (471, 472)
- 7.30** Ojciec Mateusz 2 (21)
- 8.25** Komisarz Alex (10)
- 9.20** Rodzinka.pl (90) – kom.
- 9.55** Klan (1437, 1438) – telen.
- 10.50** Ranczo 7 (88, 89) – obycz.
- 12.30** Komisarz Alex (11)
- 13.25** Ojciec Mateusz 29 (372, 373) – serial krym.
- 15.25** Komisarz Alex (12)
- 16.20** Na sygnale (473, 474) – serial fabularno-dokum.
- 17.30** Ranczo 7 (90, 91) – obycz.
- 19.30** Ojciec Mateusz 29 (374) – serial kryminalny, Polska
- 20.30** Ojciec Mateusz 2 (22) – serial kryminalny, Polska



21.30 Ranczo 8 (92, 93) – Polska 2014

Biskup Sadecki przywozi na plebanie w Wilkowyjach dawnego wikarego. Jego powrót prowadzi do konfliktów z Michałową, która stawia proboszczowi kategorię me postulat placowe. **110 min**

- 23.20** Ojciec Mateusz 29 (375, 376) – serial kryminalny, Polska 2023
- 1.20** Oficerowie (3, 4) – serial sensacyjny, Polska 2006
- 3.15** Gra z Cieniem (11) – serial kryminalny, Polska
- 4.10** Klan (1437) – telenowela, Polska 2008
- 4.35** Pan Mama (10) – serial komediowy, Polska 2025

KINO POLSKA

- 6.00** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (7) – serial dokumalny
- 6.25** Nowy kabaretowy rejs 5 (3) – pr. rozrywk.
- 7.15** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (8) – serial dokumalny
- 7.45** Ranking naj polskiego kina (2) – pr. rozrywk.
- 8.25** W zawieszeniu – dramat polityczny, 1986, wyk. Krystyna Janda
- 10.10** Ziemia obiecana – dramat obycz., 1974
- 13.50** C.K. Dezerterzy (1, 2-ost.) – komedia, FILM Polska/Węgry 1985
- 17.15** Pogranicze w ogniu (18, 19) – serial sensacyjny



20.00 Prawo ojca – 1999, rez. Marek Kondrat

Szesnastoletnia córka Michała Korda (Marek Kondrat, zdj.) zostaje zwałowana. Ojciec, widząc opieszałość policji i prokuratury, sam zamierza wymierzyć sprawiedliwość sprawcom. **125 min**

- 22.05** Psy – dramat sensacyjny, FILM 1992, wyk. Bogusław Linda, Marek Kondrat, Janusz Gajos
- 0.35** Ziarno prawdy – thriller, FILM 2015, wyk. Robert Więckiewicz, Jerzy Trela, Magdalena Walach
- 5.35** Moje Stare – etiuda filmowa, 2023, wyk. Dorota Pomykała

AXN

- 6.00** FBI: Most Wanted 2 (7, 8) – serial kryminalny, USA 2020
- 7.30** Agenci NCIS: Hawaje 2 (7, 8) – serial kryminalny
- 9.10** Castle (9, 10) – serial kryminalny, USA 2009
- 11.10** MacGyver (15, 16) – serial akcji, USA 2016-2017
- 13.10** Agenci NCIS: Hawaje 2 (9, 10) – serial kryminalny
- 15.05** Agenci NCIS 19 (17, 18) – serial sensacyjny, USA
- 17.05** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2 (18, 19) – serial kryminalny, USA/Kanada
- 19.05** Castle 2 (1, 2) – serial krym., USA 2009-2010



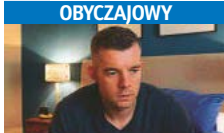
21.05 Bad Boys for Life – USA/Meksyk 2020

Marcus (Martin Lawrence, zdj.) porzuca myśli o emeryturze. Wraz z kolegą po fachu, Mikiem (Will Smith, zdj.), ma powstrzymać szefową kartelu narkotykowego przed dokonaniem zemsty. **145 min**

- 23.30** Faceci w czerni 3 – komedia s.f., FILM USA 2012, wyk. Will Smith, Tommy Lee Jones
- 1.40** Castle 2 (1, 2) – serial krym., USA 2009-2010
- 3.30** FBI 2 (17) – serial krym.
- 4.20** Walker: Strażnik Teksasu (17) – serial kryminalny, USA 2021
- 5.05** Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 12.00** Balony – film krótkometr.
- 12.30** Ida – dramat obyczajowy, FILM Pol./Dania/Fr. 2013
- 13.50** To nie jest zagadka kryminalna (5) – serial kryminalny, Belgia 2025
- 14.45** Fukushima: atomowy koszmar – film dokum.
- 16.15** Mamma Mia! – komedia muzyczna, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2008
- 18.05** Łapu capu – pr. rozr., Pol.
- 18.10** Mamma Mia! Here We Go Again – komedia muzyczna, USA/Wielka Brytania/Chiny 2018
- 20.00** Czarownice Mayfair 2 (3) – serial fantasy, USA
- 20.45** Premierowa jazda – magazyn



21.00 Rok za rokiem (2)

Daniel stara się rozpocząć nowe życie z Viktorem. Pada ofiarą zemsty ze strony Ralph'a. Edith wraca do domu. Idzie z siostrą na wiec wyborczy Rook. **60 min**

- 22.00** Folleteme. W tym szaleństwie jest metoda – kom., Wł. 2025
- 23.35** Everest – film katastrof., FILM Wielka Brytania/USA/Islandia 2015
- 1.35** Zabójczy lot – komedia sens., USA/Wlk. Bryt. 2024
- 3.15** To się nie dzieje – thriller, Polska 2025
- CANAL+** W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.20** Balthazar 4 (3, 4) – serial kryminalny, Francja 2022
- 8.35** Grace 3 (1) – serial krym.
- 10.30** Chicago P.D. 10 (16, 17) – serial kryminalny, USA
- 12.20** Magnum: Detektywy z Hawajów 4 (9, 10) – serial sensacyjny, USA
- 14.10** Balthazar 4 (5, 6) – krym.
- 16.25** Grace 3 (2) – serial krym.
- 18.20** Chicago P.D. 10 (18, 19) – serial kryminalny, USA
- 20.10** Magnum: Detektywy z Hawajów 4 (11, 12) – serial sensacyjny, USA
- 22.00** Podróżnik (1) – serial krym.
- 0.00** Pan i pani Smith – komedia sensacyjna, USA 2005, wyk. Brad Pitt
- 2.25** Grace 3 (2) – serial krym.
- 4.05** Balthazar 4 (5, 6) – krym.

POLSAT FILM

- 6.00** Jedziemy na ryby! (20)
- 6.55** Na ratunek 112 (858) – serial paradok., Pol. 2023
- 7.25** Doktor Martin (21)
- 8.25** Przyjaciółki (297, 298)
- 10.25** Świat według Klepskiego (143, 144, 209, 210, 150, 151, 207) – serial kom., Pol.
- 14.45** Mr. Deeds – milioner z przypadku – komedia romantyczna, USA 2002
- 16.45** 8 części prawdy – thriller, FILM USA 2008, wyk. William Hurt
- 18.35** Kowboje i obcy – film s.f., FILM USA 2011, wyk. Daniel Craig
- 21.00** Świat w płomieniach – film sensacyjny, USA 2013
- 23.45** 60 sekund – film
- 0.15** Sensacyjny, USA 2000
- 2.05** Ślad (109, 110, 1) – krym.
- 5.10** Na ratunek 112 (844)

HBO

- 12.10** Na planie 23 (25) – mag.
- 12.35** Saga „Zmierzch” – film fantasy, USA 2012
- 14.30** Dzikie kot – dramat
- 16.15** Wielka, odważna, piękna podróż – dramat fantasy, Irlandia/USA 2025
- 18.00** Kolejna zwyciężczyni przysługi – czarna komedia, USA 2025
- 20.00** Victor Frankenstein – horror s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2015
- 21.50** Lisa Frankenstein – kom. fantasy, USA 2024
- 23.30** Płkna i rzeźnik – horror komediowy, Kan./USA 2020
- 1.10** I.S.S. – thriller s.f., USA
- 2.25** Wyk. Ariana DeBose

WARNER TV

- 8.25** JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9 (21) – serial sens.
- 9.20** Bajer z Bel-Air 4 (4, 5) – serial komediowy, USA
- 10.20** Prawo Agaty (15) – obycz.
- 11.25** Pełna chata 7 (5, 6) – kom.
- 12.25** JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9 (22, 23) – sens.
- 14.10** Bajer z Bel-Air 4 (4-7)
- 16.10** Pełna chata 7 (5-8) – kom.
- 18.15** Taxi 2 – komedia
- 20.00** Taxi 3 – komedia
- 21.40** Przysięgniaczek – komedia sens., Hongkong/Australia/USA 1997
- 23.35** Komórka – film
- 24.00** Sensacyjny, USA/Niem. 2004
- 1.25** Firewall – thriller, FILM USA/Australia 2006

Ale kino+

- 9.20** The Hero – film krótkometr.
- 10.00** Patience (5, 6-ost.) – krym.
- 12.05** Vera 3 (1) – krym., Wlk. Bryt.
- 14.00** Exodus – dramat
- 16.10** Klub wtokowy – komediadramat, Szwecja 2023
- 18.15** Vera 3 (2) – krym., Wlk. Bryt.
- 20.10** Podwójna tożsamość – dramat sensacyjny, USA/Niemcy 2007
- 0.40** Pokusa – thriller, USA
- 2.10** 2012, wyk. Matthew McConaughey
- 3.40** Kruk. Jak tu ciemno (5)
- 2.25** Zurek – film obyczajowy, FILM Polska 2003
- 4.40** Być kimś – film krótkometr.

CANAL+ FILM

- 11.45** Piękna ląka kwietnia
- 12.15** Masz ci los! – komedia, FILM Polska 2023
- 13.40** Listy do Julii – komedia romantyczna, USA 2010
- 15.25** Wolna krowa
- 15.55** Łapu capu – rozr., Pol. 2026
- 16.00** Riefenstahl – film dokum.
- 17.55** Warcraft: Początek – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
- 19.55** Łapu capu – rozr., Pol. 2026
- 20.00** Kraina mroku – horror, USA 2025
- 21.45** Guns up. Nie zadzieraj – film z rodzina – komedia, USA 2025, wyk. Kevin James
- 23.15** Dzik – dramat
- 1.30** Wirolom – dramat obyczajowy, Polska 2021

SCI FI

- 6.00** Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2 (1) – krym.
- 7.00** Kroniki Spiderwick (4-6)
- 10.00** Bibliotekarze 4 (1, 2)
- 11.50** Czarodziejki 8 (19, 20)
- 13.40** Grimm 5 (15, 16) – fantasy
- 15.30** Bibliotekarze 4 (3, 4)
- 17.20** Czarodziejki 8 (21, 22) – serial fantasy, USA 2006
- 19.10** Grimm 5 (17, 18) – fantasy
- 21.00** Underworld: Wojny krwi – horror s.f., USA 2016
- 22.55** Szkoła czarownic – horror, USA 1996
- 1.00** Zakazane królestwo – przyg., USA/Chiny 2008
- 3.05** Czarodziejki 8 (21, 22)
- 5.00** Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2 (1) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

- 9.30** Kontakt – film s.f., USA FILM 1997, wyk. Jodie Foster
- 13.00** Czarodziejki 2 (7, 8)
- 15.00** Pingwin z Madagaskaru 2 (29) – serial animowany
- 15.30** Krokiody i Dundee 2 – komedia przygodowa, USA/Australia 1988
- 17.55** Przypadkowa dziewczyna – film na kom. romant., USA/Wielka Brytania 1998
- 20.00** Lodowy szlak – film Sensacyjny, USA/Kan. 2021
- 22.20** Ciche miejsce 2 – horror, FILM USA 2020, wyk. Emily Blunt
- 0.00** Zakładnik – film Sensacyjny, USA 2004
- 2.30** Uprowadzona 2 – film Sens., Fr./USA/Turcja 2012

FX

- 9.00** Z archiwum X (8) – s.f.
- 10.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (11, 12) – krym., USA
- 11.50** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (20, 21)
- 13.45** Agenci NCIS (19, 20)
- 15.35** SkyMed (1) – obycz., Kan.
- 16.30** CSI: Kryminalne zagadki Miami (13, 14) – krym., USA
- 18.20** Z archiwum X (9) – s.f.
- 19.15** FBI 3 (1) – krym., USA 2020
- 20.10** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (22, 23)
- 22.00** Grey's Anatomy: Chirurgzy (14) – obycz.
- 22.55** Pojutrze – dramat
- 2.15** Z archiwum X (9) – s.f.
- 2.20** Zabójcze umysły 14 (1, 2)

FILMBOX+ ONE

- 8.35** Zagadki kryminalne panny Fisher (13) – krym.
- 9.50** Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (1) – krym.
- 11.00** Panna Scarlet i komisarz 2 (3, 4) – krym.
- 13.10** Poirat – serial kryminalny
- 15.15** Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (2, 3) – serial krym., Australia
- 17.50** Panna Scarlet i komisarz 2 (5, 6) – krym.
- 20.00** Mechanik: Konfrontacja – film sensacyjny, Francja/USA/Bulgaria 2016
- 22.05** Peacemaker – film Sensacyjny, USA 1997
- 0.40** Zdrójca – dramat kryminalny, USA 2008

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Dziką fauną srodziemnomorska (1)
- 10.50** Łapu capu – rozr., Pol. 2026
- 11.00** Naruto (11-13) – anime
- 12.30** The Office PL (7-9) – kom.
- 14.10** Hollywood Buzz – mag.
- 14.45** Captain Tsubasa (7-9)
- 16.00** Premierowa jazda (4)
- 16.20** Świat zwierząt – rodzicielstwo (3, 4) – serial komediowy, Polska
- 20.05** Wywiad z wampirem (1, 2) – serial fantasy, USA
- 22.00** DNA 2 (1, 2) – serial krym.
- 23.35** Scarlet Hill (3, 4) – krym.
- 1.45** Polityka (1-4) – obycz., Pol.
- 5.05** Miasta rytm: Zrównoważone dzieła sztuki – film dok.

CANAL+ 360

- 13.00** Nieczysta gra: Skandal w biathlonie (3) – dok.
- 14.00** Wykrzywań historii (5)
- 15.00** Co poszło nie tak (4)
- 16.00** Supersamoloty bojowe (7) – serial dokumalny
- 17.00** Złolowany: ciężarówka w opalach 8 (9) – dok.
- 17.55** Porzucone konstrukcje 4 (14) – dok., Wlk. Bryt.
- 18.50** Wykrzywań historii (4)
- 19.50** Złolowany: ciężarówka w opalach 8 (10) – dok.
- 20.50** Kolejną przez świat 3 (3)
- 21.55** Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (2) – serial dokum.
- 23.00** Supersamoloty bojowe (5) – serial dokumalny



TLC	POLSAT CAFÉ	TVN STYLE	DISCOVERY CHANNEL	TVP HISTORIA	FOKUS TV
10.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, posiedzenie rozmowy 7 11.00 Rodzina 10+ 8 (9) – rozr. 12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (14) 14.00 Cztery żony i mąż 12 15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, posiedzenie rozmowy 7 – reality show, USA 16.00 Historie wielkiej wagi 18.00 Pokonać otyłość (3) – serial dokum., Wlk. Bryt. 19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 2 – reality show	6.00 Przyjaciółki (41, 42) – serial obycz., Pol. 2014 8.00 Co ludzie powiedzą (27, 28) – kom., Wlk. Bryt. 9.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (21, 22) – reality show, Pol. 12.30 Bogaty dom – biedny dom (110, 111) 14.30 Kolacja w ciemno (51, 52) – pr. rozr., Polska 16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (35) 18.00 Nasz nowy dom (286, 287) – reality show 20.00 Randka w ciemno (12) – pr. rozrywk., Pol. 2025	5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6-ost.) – reality show, Polska 2016 5.50 Damy i wieśniaczki. PL 8 (4) – serial fab.-dok. 6.45 Będzie pięknie (2) – rozr. 7.45 Dzień Dobry TVN – mag. 11.25 Ugotowani (6, 7) – pr. kulin.-rozrywk., Polska 13.30 Kuchenne rewolucje (1, 13-ost.) – pr. rozr., Pol. 15.35 Babski biznes (1) – pr. rozrywk., Pol. 2025 16.35 Jestem z Polski 14 (12) – serial dokum., Pol. 2024 17.40 Kuchenne rewolucje (3-5) – pr. rozr., Pol. 2020	8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie 9.00 Gorączka złota: rzeka korbów 6 10.00 Klan z Alaski 11.00 Przetrwać nad Jonemem 12.00 Fani czterech kółek 16 13.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 15.00 Złomowisko PL 5 (9) 16.00 Gorączka złota 16 17.00 Nic do zgłoszenia (3) 18.00 Bracia Collins biorą się do roboty (2) 19.00 Nagi instynkt przetrwania 11	11.35 Świat w filiżance herbaty (6) – serial dok. 12.40 Starożytny mocarstwa (2) – serial dok., Wlk. Bryt. 13.35 Sen o Królowym Moście – reportaż 13.55 Królowie (40) – hist., Pol. 14.35 Czwadziestolatek (4) 15.30 Sensacje XX wieku 17.25 Czas honoru. Powstanie (1) – serial wojenny, Polska 2014, wyk. Antoni Pawlicki, Jakub Wesołowski 18.15 Encyklopedia II wojny światowej: Eben Emael 19.25 Królowie (79) – hist., Pol.	8.55 Wehikuł czasu 9.00 Starożytni kosmici (4) – serial dokumentalny 10.00 Gwiazdy lombardu (5, 6) – reality show, USA 12.00 Apokalipsa: II wojna światowa (3) – dok., Fr. 13.00 Poszukiwacze historii (2, 3) 14.00 Czołgi: Evolucja maszyny wojennej (5, 6) 16.00 Dorwać tuńczyka 2 (1, 2) – serial dokum., USA 18.00 Rolnicy. Podlasie (30, 31) – serial dokum. 20.00 Największe wynalazki starożytności (4) – dok.
20.00 Premiera: Baylen – życie na głos 3 (2) – serial dok. 21.00 Premiera: Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show 22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu. Między sporalami – reality show 23.00 Dr Pryszczyla 5 0.00 Dr Pryszczyla – kulisy	21.00 Kolacja w ciemno (97) – pr. rozrywk., Pol. 2025 22.00 Gry małżeńskie – reality show 1.00 Kolacja w ciemno (51, 52) – pr. rozr., Polska 3.00 Więzienie kobiet (82, 83) – serial dok., Pol. 4.00 Zdrady (117, 118) – serial paradokumentalny, Pol.	20.50 Bazarzy Europy (2) – dok. 21.50 Jestem z Polski 16 (11) – serial dokum., Pol. 2025 22.50 Jestem z Polski 14 (16) – serial dokum., Pol. 2024 23.45 Hotel Paradise 6 (3, 4) 1.45 Apetyt na miłość 5 (9) 2.45 Co nas truje (1, 2) – rozr. 4.20 Zrób coś z tym dzieckiem (9) – mag.	21.00 Specjalistki (4) 22.00 Bimbrornicy 14 23.00 Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata 1.00 Hot rod wg Kindiga (7) 2.00 Militarista na warsztat 5 (8) – serial dok. 3.00 Królowie asfaltu 11 (3) 4.00 Zoom na architekturę	20.00 Kochając Pabla, nienawidząc Escobara – dramat biograficzny, Hiszpania/Bulgaria 2017 22.10 Historia w postaciach zapisana: Ragnar – wiking, który złupił Paryż 0.20 Sensacje XX wieku 2.25 Encyklopedia II wojny światowej	21.00 Największe mity historii (2) – serial dok. 22.00 Apokalipsa Hitlera – front zachodni (1, 2) – film dok., Francja 2020 0.00 Oto Ameryka XXL – życie bez umiaru (5-8) 1.00 Rolnicy. Podlasie (8-8) – serial dokum., Pol. 2026 5.00 Kolowrotek (8, 9) – mag.
8.30 Szpital (760, 761) – paradok. 10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (329, 330) 12.30 Szkoła (705) – paradok., Pol. 13.30 Brzydula (5, 6) – serial kom. 14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (2) – serial obycz., Turcja 2023 15.45 The Floor – teleturk., Pol. 17.00 Fani czterech kółek 17 18.00 Prawo Agaty 6 (4) – obycz. 19.00 Kartoteka 11 (13) – fab.-dok. 20.00 Ocean strachu 2 FILM – thriller, Niemcy 2006 22.00 Oszukać przeznaczenie 2 FILM – horror, USA 2003 0.00 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 – serial dok. 1.00 Szpital (756) – paradok., Pol. 2.00 Szkoła (858, 859) – paradok.	8.00 Strażnik Teksasu 8 (20, 21) – serial sensacyjny, USA 1999 9.50 MacGyver 2 (13, 14) – sens. 11.55 Pułapki umysłu 12.55 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan. 14.10 Pod pokładem 11 15.25 Sensacje XX wieku – hist. 17.00 Wojciech Cejrowski – boso przez świat 20.00 Eksperyment: Odsiadka 21.00 Kobra – oddział specjalny 23 (8) – sens. 22.00 Pod pokładem 11 23.00 Magia nagości. Niemcy – reaktywacja – rozr., Niem. 0.00 Magia nagości. Szwecja 1.00 Magia nagości. Najsmaczniejsze kąski	11.00 10 zadań specjalnych Michela Morana 6 – pr. rozr. 12.05 Człowiek, ogień i wyżerka 6 – magazyn kulin. 13.10 Miłość od kuchni – pr. rozr. 14.10 Akcja: Restauracja! 15.05 Kulinarne podróże z Guyem Flerim – mag. 16.10 Kuchenne rewolucje – rozr. 17.10 Magda gotuje internet 17.45 Apetyt na miłość – pr. rozr. 18.45 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin. 19.45 Bójka na plaży – serial dok. 20.45 Elitarny turniej wypieków – reality show 22.50 Akcja: Restauracja! 23.50 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny	6.00 Jak to jest zrobione? 8.00 Jak działa wszechświat? 11.00 Inżynieria ekstremalna 13.00 Szyfry i spiski 2 14.00 Jak działa wszechświat? 15.00 Gwiezdne bitwy: Wielki sen 16.00 Jak działa wszechświat? 18.00 Jak to jest zrobione? 20.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 21.00 Tajemnice starożytnych mumii: Plemię przekłętą mumi – serial dokumentalny 23.00 Kosmiczna mapa skarbów 1.00 Gwiezdne bitwy: Wielki sen 2.00 Jak działa wszechświat? 4.00 Kosmiczna mapa skarbów	12.00 Odludna wyspa 13.00 Wielkie konstrukcje 14.00 Tajemnice wojny z Ameryką 15.00 Strzegąc granic 16.00 Złapać przemysłnika 17.00 Egipt: Tajemnica grobowca (1) – film dokum. 17.55 Odciały: Powstanie i upadek nazizmu 19.00 Złoto Hitlera 20.00 Katastrofa w przestworze: Śmiertelne zderzenie 21.00 Wojna koreańska (1) – dok. 22.05 Kimowie: Rodzina dyktatora (1) – film dokumentalny 23.00 Wojna widziana z powietrza	12.15 Pociągami przez Nową Zelandię – serial dokum. 13.15 Serengeti 3 – serial dokum. 14.25 W okowach mrozu 2 – dok. 15.25 Życie na pustkowiu: powroty 3 – serial dokum. 16.25 Wielkie koty 24/7 2 – dok. 17.40 Azja – serial dokumentalny 18.45 Malownicze trasy kolejowe – serial dokum. 19.45 Ben Fogle: Wycieczka do źródła Nilu – serial dok. 20.45 Mroźna planeta II: kulisy 2 20.55 Życie na pustkowiu: powroty 3 – serial dokum. 21.55 W okowach mrozu 2 – dok. 22.55 Zabójcza pogoda 6 – dok. 23.55 Zabójcza pogoda 5 – dok. 1.00 Azja – serial dokumentalny
10.00 Rejsy z piekła rodem – dok. 11.00 Porzucone budowle 9 12.00 Wariaci za kierownicą 4 13.00 Malownicze w podróży 14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum. 16.55 Pogoda 17.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach 2 (2) 19.00 Policjanci z sąsiedztwa 8 20.55 Policjanci w akcji (5) 21.55 Pogoda 22.00 Mistrzowie Kabaretu 12 23.00 Mistrzowie Kabaretu 0.00 Kabaretowy śmiech grupowy – pr. rozr., Pol. 2021 1.00 Mistrzowie Kabaretu 14 2.00 Mistrzowie Kabaretu 15	9.30 Całkiem nowe lata miodowe (4) – serial kom. 10.00 Miodowe lata (3) – kom. 10.30 Wzięcie – serial dokum. 11.00 Polot 10 – serial kryminalny 15.00 Świat według Bundy'ch 7 (133-138) – serial komediowy 18.00 Całkiem nowe lata miodowe (1) – serial kom. 18.30 Miodowe lata (108-110) 21.00 Zdrady (118) – paradok., Pol. 22.00 Ślad (29, 30, 94) – krym., Pol. 1.00 Łowca pedomów – dok. 3.00 TV okazje 3.50 Wehikuł czasu 4.00 Sala operacyjna 4 – dok. 4.30 Sala operacyjna 5.00 Pod lupą – magazyn	9.05 Remontujemy dom na plaży 5 – program rozrywkowy 10.05 Letnia chata na lata – rozr. 11.55 Usterka 10 (5, 6) – fab.-dok. 13.00 Zbudujemy większy dom 14.00 Zbudujemy fajny dom 15.00 Mieszkanie na miarę 2 17.00 Polowanie na ogród 6 18.15 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk. 19.10 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr. 20.10 Będzie pięknie – pr. rozr. 21.10 Złoty remont 4 – pr. rozr. 22.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 3 0.15 Sprzątaczy 2 (1-3) – obycz. 2.25 Nowa Maja w ogrodzie 5	6.00 Nowe życie na Bahamach 8.05 Walka o bagaż – serial dok. 10.10 Tu jest pięknie – pr. rozr. 12.15 Kamperem przez świat 14.20 Człowiek kontra jedzenie 14.55 Niezwykłe Stany Prokopa 17.00 Śladami Wielkiej Stopy – serial dokumentalny 19.00 Pojedynki Eda Stafforda – serial dokumentalny 21.05 Nagi instynkt przetrwania – serial dokumentalny 23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny 0.55 Kamperem przez świat – serial dokumentalny 3.00 Śladami Wielkiej Stopy 5.05 Człowiek kontra jedzenie	8.00 Niezwykłe wędrówki zwierząt 9.00 Niezwykły dr Pol 12.00 Zwierzęta zombie 13.00 Wyzwania natury 14.00 Niedzwiedzia zima – dok. 15.00 Walki zwierząt 16.00 Oświecająca Ameryka: W krainie gadów (1) – dok. 17.00 Wilki z Yellowstone 18.00 Dzikie królestwo Chin 19.00 Zwierzęki w amoku 20.00 Niszczycielskie żywioły 21.00 Niezwykły dr Pol 2.00 Niezwykłe wędrówki zwierząt 3.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy	12.20 Podziemna armia – dok. 13.20 Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji 14.30 Sekrety Watykanu: papież i diabeł: zemsta diabła – dok. 15.35 Życie prywatne przywódcy Rzeszy 16.35 W poszukiwaniu biblijnej prawdy (2) – dok., Wlk. Bryt. 17.50 II wojna światowa: cena imperium: Niesławna data 18.55 Podziemna armia – dok. 20.00 Piraci z Morza Śródziemnego – film dok. 21.00 Należici: korzenie zła 23.10 Królowe areny: kobiety-gładiatorki – dok.
14.50 Wioskie życie Sophie... 15.45 Luke Nguyen w Indiach 16.15 Azjatycka kuchnia Evi Pau – magazyn kulinarny 16.40 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin. 18.30 Azjatycka kuchnia Evi Pau – magazyn kulinarny 18.55 M jak mięso 10 – mag. kulin. 20.15 Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków – serial dok. 21.10 Anthony Bourdain – miejsca nieznane – dok. 23.55 Jakubiak rozgryza Wietnam	14.50 Gardeners' World 16 14.50 Cudotwórcy 7 – mag. 15.00 Kupcie sobie zamek! 2 15.55 Patent na zieleni – mag. 16.50 Gardeners' World 16 18.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum. 20.00 Daleko od miasta 14 – dok. 20.55 Letnie inspiracje – dok. 21.00 Cudotwórcy 7 – mag. 21.55 Wielkie projekty: transformacja – serial dok. 23.05 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum. 1.00 Generalna odbudowa 2	11.35 Twoja Twarz Brzmi Znajomo – pr. rozr., Pol. 2023 13.30 Bitwa o palety 14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6 – reality show, Pol. 16.00 Ninja Warrior Polska – reality show, Polska 2021 17.55 Świat według Kiepskich (485, 486) – serial komediowy 19.00 Rolniczeki – serial dokum. 20.00 Sporty walki: Babilon MMA 58 w Nowym Sączu (live) 0.00 Boko Zigiolo FILM – komedia, USA 1999 1.50 Backdoor. Wyjście awaryjne (3) – serial kom.	14.30 Omnibus – szyby i mądry, dogrywa 15.00 Po prostu na wieś – pr. rozr. 15.30 Ojciec Mateusz 32 (415, 416) – serial kryminalny 17.30 Podróż z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem 18.30 Świat w obłokach – muzyczny spadokobiercy Marka Grechuty – koncert 19.30 Miłość i nadzieja (279) 20.30 Wichrowe wzgórza (260) 21.30 La Promessa – pałac tajemnic (256) – serial obycz. 22.35 Stylowa miłość – komedia romantyczna, Kanada 2022	12.30 Świat zwierząt: Najlepsi rodzice – film dokumentalny 13.40 Krajobrazy świata – dok. 14.40 Piesze wędrówki po świecie 2 – serial dokum. 15.40 Niezwykłe podróże koleją 7: Finlandia – dok. 16.45 360° Świat bez granic 18.50 Dział 4 – dok. 18.50 1312. Afryka odkrywa Amerykę – film dokum. 20.00 Homo plasticus – film dok. 21.15 Materiały przyszłości (3) – film dokumentalny 22.20 Wytwórz i wyślij – dok. 23.25 Planeta Seks – serial dok.	12.45 Wyspa Świętej Heleny 13.45 Kanadyjskie parki narodowe 14.50 Kalendarz przyrody 15.50 Dobre wieści z planety Ziemia: Strażnicy lasów 16.50 Dziką Australią Zachodnią z Billem Baileyem – serial dokumentalny 17.50 Sanatorium miłości 2 18.50 Enzo Ferrari. Czerwony i Czarny – film dok., Wł./Fr. 20.00 Katedry na Korsyce – dok. 21.05 Dzikie ogrody – film dok., Fr. 22.10 Królowe mafii: Laura Longobardi – serial dokum.

TVP SPORT 6.05 Mundial 2026 – Legenda miejskie 6.40 Piłka nożna: MS 2026: Czechy – RPA 9.00 Mundialowy poranek 10.30 Piłka nożna: MS 2026: Szwajcaria – Bośnia i Hercegowina 12.45 Mundial 2026 – Legenda miejskie 13.20 Piłka nożna: MS 2026: Kanada – Katar 15.35 Mundial 2026 – Legenda miejskie 16.10 Piłka nożna: MS 2026: Meksyk – Korea Płd. 18.30 Dzień na mundialu	EUROSPORT 1 9.35 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Leogang 10.05 Kolarstwo kobiet: Tour de Suisse – 3. etap (live) 12.30 Kolarstwo: Wyciąg dookoła Słowenii – 2. etap 13.00 Kolarstwo: Wyciąg dookoła Słowenii – 3. etap (live) 15.00 Kolarstwo: Tour de Suisse – 2. etap 15.35 Kolarstwo: Tour de Suisse – 3. etap (live) 17.45 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Lenzerheide – short track kobiet i mężczyzn (live)	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Ukraina – Polska 9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski 10.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Polska 11.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Ukraina – Holandia (live) 14.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Francja – Chiny (live) 18.00 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Dosze (live)	TVP ABC 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Domisie 10.00 Ugotuj nam bajkę 10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat 10.45 Reksio 10.55 Pamiętnik Florki 11.05 Male i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Szraak Sam 12.25 Domisie 13.00 Zaczarowany świat... 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Lassie i przyjaciele	MINIMINI+ 10.25 Ciekawski George 7 10.51 Basia 2 11.17 Koci domek Gabi 11.45 Mush-Mush i Grzybaszki 12.10 Szraak Sam 16 12.25 Blaze i megamaszyn 2 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszyn 2 13.30 Koci domek Gabi 13.55 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 2 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, piekni, gazu! 15.15 Baranek Shaun 15.36 Jezyk Happy 15.55 Maly Charlie	TVN 24 7.30 Jeden na jeden – poranny wywiad TVN 24 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach
20.00 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz grupy D: USA – Australia (live) 23.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Szkocja – Maroko (live) 2.20 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Brazylia – Haiti (live)	19.15 Jeździectwo: League of Nations – Rotterdam (live) 21.00 Kolarstwo: Wyciąg dookoła Słowenii – 3. etap 22.00 Kolarstwo: Tour de Suisse – 3. etap 23.00 Szermierka: Mistrzostwa Europy – Antony 2026 – 4. dzień	19.45 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga: ORLEN Zastal Zielona Góra – Legia (live) 22.00 Siatkówka kobiet: LN – mecz: Ukraina – Polska 1.00 Boks: Rocky Boxing Night 19 w Karlinie – waga półśrednia: J. Łodzik – M. Polski 2 08.06.2024	14.45 Kid Lucky 15.15 Al-chemik 15.35 Bella i Sebastian 16.05 Krecio 16.35 Rev i Roll 17.05 Dino Ranczo 17.30 Piotruś Królik 2 18.00 Kucharz Shane 18.25 Leo da Vinci 2 19.00 Tyciaki	16.05 Mega Ekspres 16.30 Ciekawski George 17.00 Szraak Sam 16 17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy 18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei 18.50 Baczące oczka 19.05 Kicia Kocia 2	20.00 Bez kitu – pr. publicyst. 21.00 Polska i świat 22.00 Szko 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 Szko kontaktowe
CANAL+ SPORT 11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Athletic – Atletico 13.30 Prawo derbów (5, 6) 15.50 Premier League: The Big Interview (41) 16.20 Premier League Stories (45) 16.55 Speedway+ 17.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włkniarz Częstochowa – FOGO Unia Leszno (live) 20.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Gezet Stal Gorzów – BAYERSYSTEM GKM Grudziądz (live) 23.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 159 2.15 Premier League Stories (45)	EUROSPORT 2 11.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały 13.00 FIA WEC: Wyciąg 24-godzinny w Le Mans 16.00 Szermierka: ME – Antony 2026 – 3. dzień 17.40 Szermierka: ME – Antony 2026 – 4. dzień (live) 21.00 Formuła 1: ePrix Monako – podsumowanie 22.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały 23.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering mężczyzn – finały 1.00 Snooker: Tour Championship – mecz finałowy	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy 8.30 Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy 11.30 Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 13.30 Tenis: Turniej ATP w Halle – ćwierćfinał (live) 15.30 Tenis: Turniej ATP w Halle – ćwierćfinał (live) 17.30 Tenis: Turniej ATP w Halle – ćwierćfinał (live) 20.00 Siatkówka kobiet: LN 22.30 Siatkówka kobiet: LN 1.00 Sporty walki: FEN 44 w Ostrowie Wielkopolskim – walka: Piotr Kuberski – Marcin Filipczak 28.01.2023	NICKELODEON 8.10 Marsupilamki 8.40 Harmidom 6 9.30 Harmidom 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2 10.25 Niebezpieczny Henryk 11.20 That Girl Lay Lay 2 11.50 Harmidom 5 12.45 Harmidom 3 13.05 SpongeBob 14.30 Kanciastoporty 13 14.50 Harmidom 2 15.30 Smerfy 2 16.00 Patryk Rozgwiazda Show 3 16.30 SpongeBob 17.00 Kanciastoporty 16 17.30 Marsupilamki 17.50 Harmidom 5 18.25 Harmidom 4	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Dodo 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rzadzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 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 Telexpress 17.15 Telexpress 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 Berlinie – mecz 2. rundy gry pojedynczej 11.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 13.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – ćwierćfinał (live) 15.30 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – ćwierćfinał (live) 17.30 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – ćwierćfinał (live) 19.45 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – ćwierćfinał gry pojedynczej 22.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – ćwierćfinał gry pojedynczej 0.15 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – ćwierćfinał gry pojedynczej	ELEVEN SPORTS 1 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Villarreal – Barcelona 12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter – Fiorentina 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: FC Bayern Monachium – FC St. Pauli 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Milan 18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – RCD Mallorca 20.00 F2: Chasing the Dream 20.20 Made in Italy (8) 20.40 Formuła 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii 22.40 GP Confidential 23.20 Ligue 1 Show (35)	POLSAT SPORT 3 8.00 Siatkówka kobiet: LN 9.45 Siatkówka kobiet: LN: Dominikana – Serbia (live) 12.00 Tenis: Turniej ATP Challenger w Poznaniu – półfinał (live) 14.00 Tenis: Turniej ATP Challenger w Poznaniu – półfinał (live) 16.00 Tenis: Turniej ATP Challenger w Poznaniu – półfinał (live) 18.00 Tenis: Turniej ATP Challenger w Poznaniu – półfinał (live) 20.00 Siatkówka kobiet: LN 22.30 Szef Superligi (11) 23.00 Tenis: Turniej ATP Challenger w Poznaniu – półfinał 1.00 Sporty walki: Babilon MMA 55 w Radomiu: Marcin Łazarz – Szymon Kolecki 21.11.2025	NICK JR. 7.54 Świnka Peppa 4 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barbapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.10 Przygody Misia Paddingtona 2 11.05 Male Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 3 11.55 Rubble i jego ekipa 4 12.25 Psi Patrol 3 12.54 Świnka Peppa 13.30 Świnka Peppa 2 13.40 Barbapapa i jego rodzinka 2 14.10 Barbapapa i jego rodzinka 14.35 Zwierzęce zagadki	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 2 8.30 Klub Myski Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myski Miki 10.00 Blue 2 11.00 Superkoty 3 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 12.30 Blue 2 13.30 Klub Myski Miki Plus 14.00 Superkoty 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 2 16.00 Blue 2 17.00 Klub Myski Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 18.00 Spidey i superkumple 18.30 Iron Man i super ekipa	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Najważniejsze pytania 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Obraz na świecie 23.30 Dzień na świecie 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORT 5 11.30 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 12.30 Speedway+ 13.00 Dart: PDC World Series w Bratysławie – mecz 1. rundy (live) 17.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włkniarz Częstochowa – FOGO Unia Leszno (live) 20.00 Dart: PDC World Series w Bratysławie – mecz 1. rundy (live) 23.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 159 2.15 Ligomistrzowie historie (1)	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Freiburg 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Lazio 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: 1. FC Union Berlin – Bayern 18.00 Ligue 1 Show (35) 18.40 Made in Italy (9) 19.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Hellas Weronia – Inter 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Real Oviedo 23.00 Ligue 1 Season Review (36) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: Lorient – Paris Saint-Germain	POLSAT PLAY 6.00 Dorwać tuńczyka 9.05 Wojny magazynowe 10.05 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 11.40 Palacy za granicą – serial dokumentalny 16.00 Złomiarze – serial dokumentalny 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.05 Chłopaki do wzięcia – serial dokumentalny 22.00 Zawód glina – serial dokumentalny 23.05 Łowca pedofilów 4.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 10.15 Złomowisko PL 11.15 Złomowisko PL 9 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jedźdźdź, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Jedźdźdź, obserwować 19.45 Moto kombi 20.30 Mobilni mechanicy 21.15 Duda kontra Szafranski 22.00 Raport Turbo 22.15 Z drugiej ręki 23.00 Zawodowi handlarze 23.45 Moto Fachury 0.25 Wojny samochodowe	TVS 10.05 Dzisiaj w regionie 10.20 Przy muzyce po Śląsku 10.50 Wochenblatt TV 11.10 Dzisiaj w regionie 11.25 Muzyczne dzieło dobry 12.55 Klasy i Lachy 14.35 Spotkanie z balladą 15.50 Muzyczne podróże 16.55 Muzyczne podróże Karoliny Treil 18.00 Koncert życzeń 19.05 Koncert w TVS 21.05 Koncert w TVS 22.55 Szlagierowa lista 0.55 Program kulinarny 3.00 Pasmo ciekawostek	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 telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Mysiąc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Maestro – film dokum., Pol. 22.50 Powrót i Odnowa

Na
żywo

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ

Wakacje pełne muzyki

Dwanaście koncertów, wielkie gwiazdy, a do tego fascynująca podróż po Polsce w poszukiwaniu ciekawych, pełnych atrakcji miejsc, regionalnych smaków i niezwykłych historii.

Każdy występ Dody przyciąga rzesze jej wiernych fanów.



Izabela Trojanowska wróciła do swojej starej fryzury i znowu jest na topie!



Ciekawe, w czym w Bielsku-Białej wystąpi Maryla Rodowicz?

➔ **LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ SO**
20.06 godz. 20.00 TVP 2

Pierwszym przystankiem tegorocznej trasy „Lata z Radiem i Telewizją Polską” będzie Bielsko-Biała – na lotnisku w Aleksandrowicach obok wielkich gwiazd polskiej sceny muzycznej pojawią się także lokalni artyści. Kolejne koncerty odbędą się w Radomiu, Zakopanem, Elku, Chełmie, Grudziądzu, Poddębicach, Lublinie, Mrozach, Tarnowie oraz Gołdapi. Potrwają aż do 5 września, kiedy to w Białych Błotach zostanie zorganizowany wielki finał wakacyjnej trasy!

Kto wystąpi?

Jak wspomnieliśmy, na początek odwiedzimy Bielsko-Białą – malownicze miasto u stóp szczytów Klimczok i Szyndzielnia, w którym znajduje się legendarne Studio Filmów Rysunkowych będące miejscem narodzin „Bolka

i Lolka” oraz „Reksia”. Na scenie zobaczymy wokalistów, których nikomu nie trzeba przedstawiać. Będzie więc Maryla Rodowicz, która zawsze pojawia się w oryginalnych kreacjach, dzięki czemu jej każdy występ jest niezapomnianym widowiskiem. W jakiej stylizacji zabyśnie tym razem popularna artystka? To jedna z niespodzianek, które czekają na widzów. Wśród gwiazd zobaczymy także Dodę, która od lat nieustannie przyciąga uwagę fanów swoją charyzmą i energią. Na pewno będzie rockowo i z pazurem.

Swoje hity zaśpiewa też Izabela Trojanowska. Karierę muzyczną zaczęła od współpracy z Budką Suflera w 1980 roku. Tego samego roku wyśpiewała na festiwalu w Opolu dwa przeboje „Tyle samo prawd, ile kłamstw” oraz „Wszystko, czego dziś chcę”. Furorę w tamtych latach robiła jej „postrzępiona” fryzura, która narodziła się w salonie Vidala

Sassoon w Londynie. Po latach Izabela Trojanowska wróciła zarówno do niej, jak i do regularnego koncertowania.

W Bielsku-Białej pojawi się też Filip Lato – z wykształcenia prawnik, którego kariera muzyczna rozkwitła od momentu współpracy z chórem Sound’n’Grace. Wystąpił m.in. w „Tańcu z gwiazdami” oraz programie „Twoja Twarz Brzmi Znajomo”, zyskując wielką sympatię widzów. Ciekawie zapowiada się występ Kaery, a właściwie Caroline Baran, polsko-amerykańskiej piosenkarki, która urodziła się w Chicago. Od najmłodszych lat związana jest z muzyką. Jako sześcioletka zaczęła naukę gry na pianinie, gitarze, flecie poprzecznym oraz na skrzypcach! Później rozpoczęła naukę śpiewu, a dziś, mając 25 lat, koncertuje na całym świecie, w tym także w Polsce. W ubiegłym roku była nominowana w dwóch kategoriach do nagrody

On Air Music Awards, przyznawanej przez polskie rozgłośnie radiowe.

Nie tylko koncert

Zanim wieczorem będziemy bawić się przy dźwiękach największych polskich przebojów, przed południem artyści odwiedzą plenerowe studio „Pytania na śniadanie”, gdzie uchylą rąbka tajemnicy na temat niespodzianek przygotowanych na wieczorny koncert.

Jak pokazały poprzednie edycje wakacyjnej serii koncertów, na każdym przystanku trasy można liczyć na świetną zabawę, wyjątkową atmosferę i występ największych gwiazd polskiej sceny muzycznej. Już dziś możemy zdradzić, że w sobotę 27 czerwca ekipa „Lata z Radiem i Telewizją Polską” przybędzie do Radomia, a 8 sierpnia – do Lublina. Wszystko wskazuje na to, że gwiazdą lubelskiego koncertu będzie Kayah!

MARZENA JURACZKO

Finał

Ten koncert to ich wielki dzień.

Prowadzący Anna Dymna i Mateusz Janicki.

FESTIWAL ZACZAROWANEJ PIOSENKI

Tu liczą się marzenia

➔ **FESTIWAL ZACZAROWANEJ PIOSENKI**
SO 20.06 godz. 16.15 TVP 2

Finaliści 18. Festiwalu Zaczarowanej Piosenki po raz kolejny udowodnią, jak wielką siłą w ich życiu są talent, pasja i marzenia. W Krakowie sześcioro uczestników w wieku 10-16 lat zmierzy się z piosenkami Marka Dutkiewicza. Widzowie poznają także ich poruszające historie – dzięki

rozmowom z Anną Dymną, zarejestrowanym w formie filmów. Artystów oceni jury złożone m.in. z Jacka Cygana, Urszuli Dudziak i Mietka Szcześniaka. Wystąpią także gwiazdy polskiej sceny muzycznej: Alicja Majewska, Kaśka Sochacka, Julia Pietrucha, Krzysztof Cugowski, Igo i Ralph Kaminski. Część 2. zobaczymy już w niedzielę w TVP 2 o godz. 16.15. **MAM**

CZTERY PORY ROKU W HAWANIE

Cienie i blaski Kuby

➔ **CZTERY PORY ROKU W HAWANIE**
SO 20.06 godz. 21.30 TVP KOBIETA

Zanim Mario Conde (Jorge Perugorria Rodríguez) został porucznikiem policji, chciał być pisarzem. Ale życie potoczyło się inaczej – dziś jako nostalgiczny, a chwilami cyniczny stróż prawa próbuje utrzymać porządek w mieście nękanym przez mafijne układy i handel narkotykami. Bo Hawana

lat 90. XX wieku nie jest spokojnym miejscem... – Chciałem stworzyć postać zmagającą się z rzeczywistością, w której przyszło jej żyć – powiedział w wywiadzie Leonardo Padura, autor kryminalnej tetralogii, na której oparto serial. Chyba dobrze mu to wyszło, skoro w 2017 roku ekranizacja zdobyła nagrodę Platino dla najlepszego iberoamerykańskiego serialu telewizyjnego. **HM**

Od 1. odcinka

W pierwszym odcinku serii Conde traci głowę dla pięknej rudowłosej...

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** 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

- 5.50 Słownik polsko (668)**
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 (1170)
8.05 Rok w ogrodzie extra (443)
8.20 Pełnosprawni (657) – magazyn dla niepełnosprawnych
8.50 Ranczo 5 (61): Honor i zęby trzonowe – serial obyczajowy, Polska 2011
9.45 Komisarz Alex 6 (70): Powstały z martwych – serial kryminalny, Polska 2014
10.40 Ojciec Mateusz 14 (178): Poza światem – serial kryminalny, Polska 2015
11.35 Natura w Jedyne: Mali mieszkawcy Półwyspu Iberyjskiego (3) – serial dokumentalny, Hiszpania 2026, reż. Carlos Pérez
13.00 Gwiazdy w południe: Powrót siedmiu wspaniałych – western, USA/Hiszpania 1966, reż. Burt Kennedy, wyk. Robert Fuller, Emilio Fernández, Yul Brynner, Julián Mateos (patrz obok)
14.45 Okrasa łamie przepisy: Smaki Trójmiasta – magazyn kulinarny, Polska 2025
15.20 Rozmowy na medal (2) – magazyn sportowy, Polska 2026
16.00 Dziedzictwo (954) – serial obyczajowy, Turcja 2020
 Cansel, przerażona, że Sahin zaczyna odzyskiwać pamięć, opróżnia kapsułki z lekami, aby opóźnić jego powrót do zdrowia. **60 min**
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.35 Rolnik szuka żony 12 (3) – telenowela dokumentalna, Polska 2025
18.40 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
18.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – 1. połowa meczu grupy F: Holandia – Szwecja (live) (patrz obok)
19.50 Program informacyjny 19.30
20.00 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – 2. połowa meczu grupy F: Holandia – Szwecja (live)
21.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
21.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy E: Niemcy – Wybrzeże Kości Słoniowej (live) (patrz obok)
0.30 Bez litości – film sensacyjny, Polska 2002, reż. Wojciech Wójcik
 Stanisław (Olaf Lubaszenko) i inni przyjaciele zabitego komendanta policji poprzysięgają zemstę. Chcą dopaść mafiosa, który wydał wyrok śmierci. **130 min**
2.40 Kanał tajemnic – film kryminalny, Francja/Belgia 2020, reż. Julien Zidi
4.30 Sprawdzamy – magazyn, Polska 2024-2026 **► 4.55**



13.00 WESTERN

Powrót siedmiu wspaniałych
 Bogaty farmer Francisco Lorca (Emilio Fernández) wraz z bandą rewolwerowców napada na meksykańską wioskę. Uprawdza mężczyzn, którzy mają dla niego pracować. Chris (Yul Brynne, zdj.) ponownie zbiera grupę śmiaków. **105 min**



18.50 SPORT

Piłka nożna
 Pogromcy Polaków w barażach zagrają w Houston z Poma-rańczowymi, którzy w eliminacjach mistrzostw świata dwukrotnie zremisowali z Biało-Czerwonymi. Za faworytów uchodzą Holendrzy. Memphis Depay (zdj.) i jego koledzy muszą uważać zwłaszcza na duet Viktor Gyökeres – Alexander Isak. **60 min**



21.50 SPORT

Piłka nożna
 Jedyne dotąd spotkanie Niemców z Wybrzeżem Kości Słoniowej odbyło się w 2009 r. Wówczas w towarzyskim meczu padł remis 2:2. Jak będzie tym razem, gdy stawka będą beczenne punkty? **160 min**

TVP 2

- 4.30 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)**
4.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy D: Turcja – Paragwaj (live)
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.25 Górna półka smaku (8) – magazyn kulinarny, Polska 2026
12.00 Zmiennicy (3): Dziewczyna do bicia – serial komediowy, Polska 1986
 Przebywający w szpitalu pan Stanisław i prezes Michalik zaprzyjaźniają się. Krashan zostaje przemysłnikiem. Przywozi do Polski całą torbę kielbasy nafaszerowanej narkotykami. **65 min**
13.05 Panna młoda (125) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.00 Familiada – teleturniej
14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
15.15 Szansa na sukces. Opole 2026 (7): Ich Troje – widowisko, Polska 2025
 Wokaliści amatorzy wykonują utwory formacji Ich Troje. Powstały w latach 90. zespół został założony przez Michała Wiśniewskiego i Jacka Łagwę. Żeński skład tria wielokrotnie się zmieniał. **60 min**
16.15 Festiwal Zaczarowanej Piosenki – koncert finałowy (1) – Polska 2026 (patrz obok)
17.20 Panna młoda (126) – serial obyczajowy, Turcja 2024
 Hancer odwiedza Cemila w szpitalu. Natarczywy dziennikarz próbuje wyciągnąć od niej informacje. Cihan wdaje się w bójkę z reporterem. Zostaje zatrzymany. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.45 Wyższa Szkoła Jazdy (3) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
19.10 Słowo na niedzielę
19.25 Rodzinka.pl (295): Czasznica – serial komediowy, Polska 2025
20.00 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Bielsko-Biała – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
22.10 Gabi Drzewiecka zaprasza (2) – talk-show
23.00 Wszystko albo nic – komedia romantyczna, Czechy/Słowacja/Polska 2017, reż. Marta Ferencová, wyk. Tatiana Pauhofová, Klára Issová, Michał Zebrowski, Lubo Kostelny (patrz obok)
 W roli byłego profesora Aladara występuje polski aktor Krzysztof Tyniec. **115 min**
0.55 Rodzinka.pl (276) – serial komediowy, Polska 2019
1.30 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
1.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy E: Ekwador – Curacao (live) **► 4.20**



16.15 KONCERT

Festiwal Zaczarowanej Piosenki – finał
 13 czerwca 2026 roku w Krakowie sześciu finalistów konkursu, młodych artystów z niepełnosprawnościami, wykonało utwory do słów autorstwa Marka Dutkiewicza. Wydarzenie poprowadziła m.in. aktorka Anna Dymna (zdj.). **65 min**



20.00 WIDOWISKO

Lato z Radiem i Telewizją Polską
 Koncert w Bielsku-Białej otworzy tegoroczną trasę. Wydarzenie odbędzie się na lotnisku w Aleksandrowicach. Wystąpią m.in. Maryla Rodowicz (zdj.), Michał Szpak, Doda, Izabela Trojanowska, Filip Lato, Psio Crew i Big Day. Finał zaplanowano na 5 września w miejscowości Białe Błota. **130 min**



23.00 KOMEDIA

Wszystko albo nic
 Linda (Tatiana Pauhofová, zdj.) prowadzi sklegarnię. Pewnego dnia poznaje czarującego dewelopera Jakuba (Michał Zebrowski). Wkrótce wychodzi na jaw, że nie jest on tym, za kogo się podaje. **115 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.00 halo tv polsat – magazyn, Polska 2026
11.20 Dziennik cwaniaczka 3 – komedia, Kanada/USA 2012, reż. David Bowers, wyk. Zachary Gordon, Steve Zahn, Robert Capron, Devon Bostick (patrz obok)
 Pełna humoru kontynuacja przygód bohatera książek Jeffa Kinneya. Autor bestsellerów dla młodzieży, które okazały się światowym fenomenem, zasłynął również jako grafik i twórca gier. **125 min**
13.25 Pan i władca: Na krańcu świata – dramat przygodowy, USA 2003, reż. Peter Weir
 Czesy wojen napoleońskich. Angielski kapitan Aubrey (Russell Crowe) ma powstrzymać francuską jednostkę Acheron. Jego okręt zostaje uszkodzony podczas bitwy, ale Brytyjczyk nie zamierza się poddawać. Po remoncie statku kontynuuje pójść za wrogiem. Stawką w tej walce jest nie tylko życie załogi, ale i dobre imię dowódcy. **200 min**
16.45 8 rzeczy, których nie wiesz o facetach – komedia romantyczna, Polska 2022, reż. Sylwester Jakimow
 Kilku mężczyzn szuka miłości oraz szczęścia. Czekają ich lekcje dorosłości. Tomasz (Mikołaj Roznerski) dowiaduje się, że Basia (Alicja Bachleda-Curus) spodziewa się bliźniąt. W ich związku pojawiają się napięcia, gdy przyszła matka oświadcza, że po porodzie wróci do pracy. Ricky (Zbigniew Zamachowski) zmaga się z kryzysem twórczym. **125 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Prezydenci i premierzy – program publicystyczny, Polska
19.36 Sport, Pogoda
19.55 Neo-Nówka. XX-lecie – program rozrywkowy, Polska 2022 (patrz obok)
22.50 Szybcy i wściekli 6 – film sensacyjny, USA 2013, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Dwayne Johnson, Jordana Brewster (patrz obok)
 Kontynuacja serii łączącej wartką akcję z popisami kaskaderskimi. Jedną z ostatnich ról w karierze Paula Walkera, który zginął kilka miesięcy po premierze filmu. Niedokończony ujęcia z siódmej części cyklu dograno po śmierci aktora dzięki efektom specjalnym oraz pomocy jego braci. **165 min**
1.35 Gorący towar – komedia kryminalna, USA 2013, reż. Paul Feig
4.15 Kabaretowa Ekstraklasa (114) – program rozrywkowy, Polska 2017



11.20 KOMEDIA

Dziennik cwaniaczka 3
 Greg (Zachary Gordon, zdj.) swoje zmagania ze światem z humorem opisuje w pamiętniku. Zamiast błogiego lenistwa w wakacje czeka go bezplatny w staż firmie ojca. Z pomocą kumpła Rowleya (Robert Capron, zdj.) realizuje pewien plan. **125 min**



19.55 ROZRYWKKA

Neo-Nówka. XX-lecie
 Artyści z wrocławskiego kabaretu w 2022 roku obchodzili jubileusz swojej działalności. Roman Zurek (zdj.), Radek Bielecki i Michał Gawliński zaprezentowali z tej okazji nowe wersje skeczy, które niedługo zapewnią im popularność. Ponownie rozbawili widzów m.in. „Wigilia” oraz „Niebem”. **175 min**



22.50 SENSACYJNY

Szybcy i wściekli 6
 Hobbs (Dwayne Johnson) składa Dominikowi (Vin Diesel), Brianowi (Paul Walker, zdj.) oraz ich kompanom kuszącą ofertę. Zostaną uwolnieni od ciążących na nich zarzutów, jeżeli rozbiją gang. **165 min**

tvn	TVN	DVB 12	puls	TV PULS	DVB 12	7	TVN 7	DVB 12
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1674) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Pogromcy chaosu (7) – program rozrywk., Pol. 2025 Graficzka oraz malarzka Wiola mieszka wraz z synami i mężem w słynnym gdańskim falowcu. Tata chłopców cały dobytek trzyma w plecaku, ponieważ ma problemy ze znalezieniem miejsca na swoje rzeczy. 55 min 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.30 Na Wspólnej (4228-4231) – serial obyczajowy, Polska 2026 Cieslik wychodzi z aresztu. Brygida i Remek planują skromny ślub. Michał jest poruszony tą wiadomością. Tymczasem matka Brygidy żąda od Kluskowej pieniędzy za to, że przekonała Bożydara do sprzedaży firmy. 120 min 13.30 Młode giny (4) – serial kryminalny, Polska 2026 Uczestnik wyjazdu integracyjnego zostaje znaleziony martwy w hotelu. Zeznania pracowników ujawniają, że był on postrzegany jako niekompetentny oszust i dopuszczał się mobbingu. Podejrzani padają na jedną z jego ofiar. 65 min 14.35 Mała Wielka Stopa 2: W rodzinie siła – film animowany, Belgia/Francja 2020, reż. Jeremy Degruson (patrz obok) 16.25 Indiana Jones i ostatnia krucjata – film przygodowy, USA/Włochy/Hispania 1989, reż. Steven Spielberg Rok 1938. Indiana Jones (Harrison Ford) rusza na ratunek ojcu (Sean Connery), którego porwali naziści. Mężczyzna ma im pomóc w odnalezieniu Św. Graala. Misję komplikuje Jonesowi agentka Hitlera. 155 min 19.00 Fakty 19.25 Wianki nad Wisłą. Miasto gra (1) – koncert, Polska 2026 19.30 Sport, Pogoda 19.50 Włoskie wakacje – komedia, Wielka Brytania/Włochy 2020, reż. James D'Arcy, wyk. Liam Neeson, Micheál Richardson, Valeria Bilello, Lindsay Duncan (patrz obok) 21.45 Wianki nad Wisłą. Miasto gra (2) – koncert (patrz obok) 23.40 Podwodna pułapka 2: Labirynt śmierci – thriller, USA/Wielka Brytania 2019, reż. Johannes Roberts 1.25 Szpital św. Anny (118) – serial obyczajowy, Polska 2026 2.30 Wallander (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Szwecja/USA 2008, wyk. Kenneth Branagh, Richard McCabe 4.30 Uwaga! – mag. reporterów 4.45 Nauka jazdy 5 (5) – pr. rozr. 5.10 Recepta na stary dom 4 (1) – program rozrywk., USA 2021	14.35 ANIMOWANY Mała Wielka Stopa 2... Adam jest potomkiem legendarnego Yeti. Jego tata postanawia ruszyć na ratunek mieszkańcom pewnego rezerwatu, którym grozi wyginięcie. Po wyjeździe Adam traci kontakt z ojcem, więc rusza na misję ratunkową. Pomagają mu przyjaciele. 110 min 19.50 KOMEDIA Włoskie wakacje Jack (Micheál Richardson, zdj.) namawia ojca Roberta (Liam Neeson, zdj.) do sprzedaży rezydencji w Toskanii. Na miejscu przekonują się, że posiadłość przypomina raczej ruinę niż dom z ich wspomnień. Muszą go wyremontować. Pobyt w słonecznej Italii staje się okazją do odnowienia zerwanych więzi. 115 min 21.45 KONCERT Wianki nad Wisłą. Miasto gra (2) Koncert tworzy opowieść o stolicy jako miejscu pełnym energii, uczuć i inspiracji. Program dzieli się na trzy części. Na scenie wystąpią m.in. Bajm, O.S.T.R. i Margaret (zdj.). 115 min	6.00 Kobra – oddział specjalny (10-12) – serial sensacyjny, Niemcy 2015 Semir bierze udział w akcji, przyjmując tożsamość Masaada – byłego pracownika tureckiego wojska, a obecnie jednego z najgroźniejszych przestępców w Europie. Dochodzi do wypadku. 180 min 9.00 Tak! jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026 Anna Bogusiewicz podsumowuje kluczowe wydarzenia minionego tygodnia z kraju i ze świata. Wyjaśnia, jak wpływają na codzienne życie Polaków, co pozwala lepiej zrozumieć bieżącą sytuację. 25 min 9.25 Boso przez świat: Polowanie – cykl reportaży, Polska 2009 W tym odcinku zobaczymy polowanie na największego węża Ameryki Południowej, relację z łowów na wenezuelskie krokodyle i polów zamieszkujących dorzecza Amazonki piranii. Na koniec degustacja mięsa żółwia. 35 min 10.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (501, 503, 505, 507, 509) – serial obyczajowy, Polska 2022 Urodziwa Emilka jest utrzymywana przez Erwina Klosa. Kilka miesięcy po użyciu żelu powiększającego biust dziewczyna skarży się na dyskomfort w piersiach. Partner kończy ich związek. Emilka musi zdobyć pieniądze na pokój w hotelu i telefon. 300 min 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (953-957) – serial obyczajowy, Polska 2026 Kamil ma problemy w relacjach z dziewczynami. Razem z kolegami zaczyna nękać Kasie, która go odrzuciła. Sytuacja wymyka się spod kontroli. Tymczasem Kazimierz otrzymuje zaskakujące pismo sądu. Beton i Babula spotykają się z Kapicą. Mają dla niego złą wiadomość. W rozgrywkę włącza się jego żona. 300 min 20.00 Mocne sobotnie kino: Uprowadzona – film sensacyjny, Francja 2008, reż. Pierre Morel, wyk. Liam Neeson, Maggie Grace, Famke Janssen (patrz obok) Scenariusz współtworzył Luc Besson. W 2012 i 2014 r. powstały sequele filmu. 115 min 21.55 Bodyguard i żona zawodowca – komedia sensacyjna, USA/Wielka Brytania/Bulgaria 2021, reż. Patrick Hughes, wyk. Ryan Reynolds, Salma Hayek, Samuel L. Jackson, Antonio Banderas (patrz obok) 0.10 Żądza śmierci – film sensacyjny, USA/Kanada/Rosja 2009, reż. Jeff King, wyk. Steven Seagal, Dmitrij Czepowicki, Igor Żizikin, Robert Wisden (patrz obok) Zobacz to! 2.10	20.00 SENSACYJNY Uprowadzona Były agent służb specjalnych Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) rusza do Paryża, by ratować córkę Kim (Maggie Grace) i jej przyjaciółkę. Nastolatki porwał gang Albańczyków handlujących żywym towarem. Bandyci polują na turystki, by później zmuszać je do prostytucji. 115 min 21.55 KOM. SENS. Bodyguard i żona zawodowca Ochroniarz Michael Bryce (Ryan Reynolds, zdj.) potrzebuje wakacji. Urlop przerywa mu Sonia (Salma Hayek, zdj.), której mąż, płatny zabójca Kincaid (Samuel L. Jackson), wpadł w ręce mafii. Akcja jego odbicia kończy się sukcesem, ale dzielne trio musi stawić czoło nieobliczalnemu terrorystyście. 135 min 0.10 SENSACYJNY Żądza śmierci Mafioso Ruslan (Steven Seagal, zdj.) chce zrezygnować z przestępczego fachu. Dowiaduje się jednak, że jego była żona została zamordowana, a córka leży ranna w szpitalu. Postanawia się zemścić. 120 min	5.55 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (20) – program rozrywkowy, USA 2018 6.50 Nowe Zwariowane Melodie (30, 31) – serial animowany, USA 2018 7.20 Scooby-Doo – komedia przygodowa, USA/Australia 2002, reż. Raja Gosnell Fred (Freddie Prinze Jr.), Daphne (Sarah Michelle Gellar), Velma (Linda Cardellini), Shaggy (Matthew Lillard) oraz gadający pies jadą do popularnego kurortu, zwanego Wyspą Strachów. Jego właściciel (Rowan Atkinson) uważa ośrodek za nawiedzony. 105 min 9.05 Zgłoś remont 11 (3) – pr. rozrywk., Pol. 2026 10.10 Bitwa o gości (4) – reality show, Polska 2026 11.10 Ukryta prawda (1406-1408) – serial paradokumentalny, Polska 2022 14.15 Szpital św. Anny (9, 10) – serial obyczajowy, Polska 2025 Na SOR trafia małżeństwo po wypadku samochodowym. Kaja podejrzewa u poszkodowanej zawał, lecz kolejne badania tego nie potwierdzają. Wronski oskarża lekarke o błędną diagnozę. 120 min 16.15 Detektywi (325) – serial fab.-dok., Polska 2026 Właścicielka restauracji chce odnaleźć mężczyznę, z którym planowała przyszłość. Ukochany oświadczył się jej, lecz wyszło na jaw, że wziął już ślub. Śledczy trafiają na trop jego żony. Zastają ją nieprzytomną. 60 min 17.15 Kosmiczni kowboje – film s.f., USA 2000, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Tommy Lee Jones, Donald Sutherland, James Garner (patrz obok) Nominacja do Oscara za montaż dźwięku. Na potrzeby filmu aktorzy odbyli treningi na symulatorach, a także w laboratoriach NASA. W trakcie kręcenia zdjęć nie brakowało jednak kontuzji. 165 min 20.00 DRAM. SENS. Dzień Bastylii Paryż. Kieszonkowiec Michael (Richard Madden, zdj.) zostaje powiązany z zamachem na stacji metra. Zatrzymuje go agent CIA (Idris Elba). Funkcjonariusz doprowadza podejrzanego do tajnego pokoju przesłuchań. Ten przekonyuje, że za atakiem stoi ktoś inny. Obaj mają dobrą, by odnaleźć sprawców. 120 min 20.00 FILM Dzień Bastylii – dramat sensacyjny, Wielka Brytania/Francja/USA 2016, reż. James Watkins, wyk. Idris Elba, Richard Madden, Charlotte Le Bon, Kelly Reilly (patrz obok) 22.00 Liga Sprawiedliwości – film przygodowy, USA/Kan./Wlk. Bryt. 2017, reż. Zack Snyder, wyk. Ben Affleck, Henry Cavill, Amy Adams, Gal Gadot (patrz obok) Obraz na podstawie komiksowego świata DC planowano jako animację, ale porzucono ten pomysł. 150 min 0.30 Matrix Reaktywacja – film s.f., USA 2003, reż. Andy Wachowski 3.20 Żyjąc z potworem 8 (9) – serial dokumentalny, USA 2020 4.15 Dorota was urządzi! (7) – program rozrywk., Pol. 2017	17.15 FILM SF Kosmiczni kowboje Rosja prosi USA o pomoc w naprawie satelity. W kosmos leci Frank Corvin (Clint Eastwood, zdj.) – twórca systemu, z którego korzysta obiekt – oraz jego trzej koleadzy: Hawkins (Tommy Lee Jones), O'Neill (Donald Sutherland) i Sullivan (James Garner, zdj.). 165 min 20.00 22.00 PRZYGODOWY Liga Sprawiedliwości Ziemi zagraża armia dowodzona przez Steppenwolfa. Batman (Ben Affleck, zdj.) i Wonder Woman (Gal Gadot, zdj.) wraz z sojusznikami stają do pojedynku z wrogiem. 150 min			

TVP 3	TVP 3	D&T	TVP POLONIA	TV 4	D&T	PULS 2	D&T	TVP ROZRYWKI	TTV HD	D&T																	
7.35 Agrobiznes weekend	8.05 Kryminalna siódemka	8.25 Dobre historie – mag.	9.00 Zieleni regionalni	9.25 Telekurier – mag., Polska	9.50 Polskie parki narodowe – serial dok.	10.25 Kulinarne wędrówki z Jolą Kleser (2) – mag.	11.00 Tajemnice kulturowych seriali (2) – serial dok.	11.55 Fascynujące migracje (1) – serial dokum., Francja	12.55 Regiony na TAK – mag.	13.25 Łato 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													
6.20 SerialLove wspomnienia – cykl felietonów	6.30 Kulturolni – magazyn	7.15 Turystyczna jazda	7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn	7.55 Pytanie na śniadanie	11.20 Podróż z historią (11)	12.05 Gruby (3, 4) – przyg., Pol.	13.15 UNESCO: Skarby Polski	13.45 Echo serca (3) – obycz.	14.35 Na sygnale (645, 646)	15.35 Okrasa łamie przepisy	16.05 Błotniak stawowy z Doliny Wiśloki – dok.	17.05 Ja wam pokażę! (5)	17.55 Telexpress	18.20 Wojna domowa (5, 6)	19.25 Muzyczne NAJ – mag.	20.10 World News Flash – inf.											
6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (187) – reality show, Polska 2023	7.00 Galileo (1161, 1162) – pr. popularnonaukowy	9.05 Jesteśmy dla dzieci – magazyn	9.30 Galileo (1163) – program popularnonaukowy	10.30 Mini Galileo (22) – pr. popularnonaukowy	10.50 Galileo (1204, 1205) – pr. popularnonaukowy	12.50 Dziś 13, jutro 30 – komedia romantyczna, USA 2004, wyk. Jennifer Garner, Mark Ruffalo	14.55 Policjantki i Policjanci (1371-1375) – serial obyczajowy, Polska 2026	6.00 Ale numer! 19 (11) – rozr.	6.35 Smerfy – serial anim.	7.35 Kacze opowieści – serial animowany	8.40 Safari – film animowany, Niemcy 2010	10.30 Asterix i Obelix. Tajemnica magicznego wywaru – film anim., Francja/Belgia 2018	12.10 Wojciech Ciejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj (3-5) – dok.	13.55 Gwiazdy Mazurskiej Nocą Kabaretowej (5)	15.00 7 krasnoludków	FILM Historia prawdziwa – komedia, Niemcy 2004	17.15 Bilećki do kontroli – komedia, Fr./Belgia 2023										
9.30 Koło fortuny – telet., Pol.	10.10 Tańcząca ze światem – Malta (2) – magazyn	10.45 Szansa na sukces. Opole 2026 (2, 5)	11.45 Przyrodnik na tropie (34) – serial dokumentalny	12.20 Prywatne życie zwierząt 14 (5) – przyrod.	12.45 Program rozrywkowy	13.00 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (28) – talk-show	13.55 Postaw na milion	15.50 Va banque – teleturniej	16.55 Koło fortuny – telet., Pol.	17.40 Szansa na sukces. Opole 2026 (2, 6)	18.45 Olga Lipińska zaprasza – talk-show	19.30 Program rozrywkowy	8.20 Raport końcowy (822)	8.45 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (7)	9.45 Express, Pogoda – inf.	10.05 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (9)	11.05 Nic do zgłoszenia 6 (5)	12.05 Zakup w ciemno extra (21) – reality show, Polska	12.35 Zakup w ciemno 7 (22-24) – reality show, Pol.	15.45 Express, Pogoda – inf.	16.05 Idź na całość 2 (8) – rozr.	17.05 Usterka 14 (4) – fab.-dok.	17.45 Express – pr. inform.	18.00 Pogoda, Sport	18.10 Zakup w ciemno 7 (21)	19.05 Zakup w ciemno extra (20) – reality show, Polska	19.45 Express, Pogoda – inf.

DOKUMENT	SZPIEGOWSKI	KRYMINALNY	ANIMOWANY	ROZRYWKI	ROZRYWKI
19.30 Lato na ROD'os Kulisy życia byłalców rodzinnych ogródkach działkowych. Kamery rejestrują rozmowy, spotkania i codzienne aktywności kilku kamili działkowców. 30 min	20.35 Zatoka szpiegów (6) Johann nakazuje Annie, by opuściła Gdańsk. Ryzyko, że Franż ją spotka, jest duże. Neumann nabywa książkę, dzięki której jest w stanie odszyfrować przesłaną z Londynu wskazówkę. 55 min	20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (113-116) Z przedszkola znika pięciolatek. Podejrzany jest Filipiak, który kreśli się przy placówce i robił zdjęcia. Wkrótce wychodzą na jaw napięte relacje pomiędzy rodzicami chłopca. 240 min	19.30 Gnomeo i Julia – Wielka FILM Brytania/USA 2011 Ogrodowe krasnale pani Montecie nie znoszą sąsiadów zza płotu, należących do Kopuleckiego. Wbrew tej niechęci jeden z nich, Gnomeo, zakochuje się w Julii, córce swojego wroga. 105 min	19.50 Kabaret Letnią Porą (5, 6) – Pol. 2021 Cykl przypomina najbardziej udane skecze, monologi oraz piosenki popularnych polskich grup kabaretowych. Widowsko przedstawione w przyjemnej, letniej konwencji. 125 min	20.00 Idź na całość 2 (5) – Pol. Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują uniknąć zgonu. Program prowadzi Zygmunta Chajzer i Robert Motyka (oba na zdj.). 60 min
20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Piosenka od Ciebie 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Kryminalna siódemka 23.00 Piosenka od Ciebie 23.30 Regiony na TAK – mag. 23.55 Panorama 0.25 Serwis Info Wieczór 1.05 Teplotki – mag. inform.	21.30 Polowanie – thriller, FILM Polska 2023 23.25 Tańczymy, jak nam miłość gra 23.45 Laskowik & Malicki – niedziela wieczór 0.40 Ja wam pokażę! (5) 1.30 World News Flash – inf. 1.55 Dom nad rozlewiskiem (11, 12) – obycz., Pol. 2009 3.30 Tylko jeden skecz 3.45 Moje przeboje (1) – rozr.	0.00 Gwiazdy Kabaretu (178, 179) – program rozrywkowy, Pol. 2026 2.05 STOP Drogowka – magazyn policyjny 3.05 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (264) – program muzyczny 4.25 Top 10 – lista przebojów 5.30 Teleskupy TV Okazje	20.45 Wszystko zostanie FILM w rodzinie 1/2 – komedia, Francja 2014 22.30 Jack Strong – film biograficzny, Polska 2013 1.00 Wstydliwe choroby: Nastolatki 2 (1, 2) – dok. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (173) – obycz. 4.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (133) – obycz.	21.55 Postaw na milion – teleturniej, Polska 23.50 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026 1.15 Życie to kabaret: Kabaret Ani Mru-Mru – pr. rozr. 2.20 Kabaret Potem przedstawia – Dzikie muzy – pr. rozr., Pol. 1998 3.45 Kabaret Letnią Porą (33, 32) – pr. rozr., Polska	21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (8) 22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (4) – fab.-dok, Pol. 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (13, 14) 1.00 Diablenie boskie (17, 18) – reality show, Pol. 1.55 Zapukaj do moich drzwi (122, 123) – telen. 3.55 Detektywi (128) – serial fab.-dokum., Polska 2024

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 17.05 Historie niezapomniane 17.20 Klub seniora 17.30 Astronarium 17.55 DorastaMy 18.16 Ze zdrowiem na Ty 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadczone czasu 21.00 Kwartet 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.00 Bliziej nieba 17.30 Eko-opcja 17.45 Pokochaj Grudziądz 18.00 Filmowe kujawsko-pomorskie 18.30 Zbliżenia 18.59 Razem dla regionu 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 18.58 Pogoda, Sport 19.10 Industriada 2026 21.00 Schlesien Journal 21.20 Ziłowa apteka 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.05 Makłowicz w podróży 17.31 Magazyn medyczny 17.45 Krzemionki 30. Przystanek reportaż 18.00 Kulturalnie mówiąc 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulturalna 19.10 Bohaterowie małych ojczyzn 21.00 Moda na język polski 21.30 Kronika LUBLIN 16.45 Afisz 17.13 Kwadrans samorządowy 17.30 Tydzień w polityce 18.10 Zawód leśnik 18.30 Panorama lubelska 19.00 Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy 19.10 Future Economy 21.00 Reportaż w TVP Lublin 21.15 Gmina Jastków – przesterż do życia 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.00 Wesołe lata telewizji 17.30 Jazz Kwadrans 17.45 Bab-skim okiem 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielki z kulis 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Kulturalnie po łodzi i regionie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szybą POZNAN 17.43 Historie jednego dnia. 28 czerwca 56 17.53 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.50 Medycyna i ty 19.04 Prosto z lasu 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 17.00 Stacja Rzeszów Główny 17.16 Koncert 17.46 Z życia regionu 18.00 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności 19.00 Z życia regionu 19.13 Liczy się pasja 21.00 Wojownicy czasu 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.35 Bohaterki 18.00 Dobry tydzień 18.30 Kronika 18.53 Polacy, którzy zmienili świat medycyny 19.15 Nie tak internet straszny 21.00 Smaki świata – posród mór 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 16.51 Reagujemy 17.15 Daję słowo – Maciej Orłoś 18.00 Informacje z Mazowsza 18.15 Filmowe spotkania 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Weterani sportu 19.17 Retro Wawa 21.00 Bohaterki 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCLAW 16.58 Przyszłość jest teraz 17.16 Mój pierwszy dzień 17.49 Kulturalnie mówiąc 18.14 W swoim czasie 18.30 Fakty 18.54 Pogoda 19.05 Pamięć Miasta 21.09 Zmysły – Musica Polonica Nova 2026 21.31 Fakty	6.00 Na dobre i na złe (971) 6.55 Ranczo 5 (56) – obycz., Pol. 7.55 Rodzinka.pl (185, 186) 8.55 Ojciec Mateusz 18 (228, 229) – krym., Pol. 2017 10.45 Czy wiesz, że? (280) – dok. 11.20 Na sygnale (617, 618) 12.25 Ojciec Mateusz 5 (59) 13.20 Komisarz Alex 2 (23) 14.15 Ranczo 4 (45, 46) – obycz. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 18.45 Makłowicz w podróży 19.05 Ojciec Mateusz 23 (301) 20.20 Ranczo 5 (57-59) – obycz. 22.30 Skyfall – film sensacyjny, FILM Wielka Brytania/USA 2012 0.50 Kruk 3. Jak tu ciemno (1-3) – serial kryminalny, Pol. 3.55 Gorąca linia FILM – thriller, USA 2022	11.55 Londyn – stolica kontrastów – film dokumentalny 13.10 Król w Nowym Jorku – komediodramat, USA 1957 15.05 Kariera Nikodema Dyzmy (5) – serial obycz. 16.10 Złote Koło – dramat FILM kryminalny, Polska 1971 17.55 TVP Kultura na Festiwalu Dwa Teatry – Sopot 2026 18.30 Intryga i miłość 20.00 Żona – dram. obycz., Wielka FILM Brytania/Szwecja/USA 2017 21.50 Mousse: Drones World Tour – koncert, Wlk. Bryt. 23.30 Ogień Świętego Elma – dram. obycz., USA 1985 1.30 Wydarzenie aktualne 2.00 Ronnie Wood – portret artysty – dok., Wlk. Bryt.	8.35 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat (87-92) – cykl reportaży, Pol. 11.55 Australijscy poszukiwawcy złota 2 (4-9) – serial dok., Australia 18.00 Polska. Największe dylematy – program publicyst. 19.00 77 TV 5 (29) – pr. rozr., Pol. 20.00 Morderstwa we Francji – FILM – Regulus Caves – dramat kryminalny, Francja 2025 22.05 Officer i morderca – FILM – dram. krym., Kanada 2012 0.00 Niebezpieczny obserwator – thriller, USA 2020, reż. Julie Crisante 1.45 Niewyjaśnione: Podróżnicy w czasie – film dokumentalny, USA 3.05 77 TV 5 (10, 11) – rozr., Pol.	6.00 Jeźdźcy smoków: Obronoę Berk – anim. 6.55 Karate Kid 3 – film FILM przygodowy, USA 1989 9.15 Cobra Kai (15-19) – przyg. 12.30 Strażnik Teksasu (3, 4) – serial sensacyjny, USA 14.30 Poirot (3, 4) – serial krym. 16.50 Colombo (13, 14) – krym. 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (27, 28) – krym., USA 21.55 Kości (95, 96) – serial krym. 23.50 Na ratunek duszy – FILM – horror, Meksyk/USA 2021, reż. Alejandro Hidalgo, wyk. Hector Kotsifakis 1.55 Krejzi patrol (13) – krym. 2.25 Kochane pieniądze (65-67) – serial paradokum. 5.30 SuperLudzie Extra – mag. 5.45 Teleskupy TV Okazje

STOPKLATKA

- 6.00 Komisarz Rex** (15) – krym., Niemcy/Austria
- 6.55 Komisarz Rex 2** (1-3) – krym., Niemcy/Austria
- 10.00 Hudson i Rex 7** (8) – serial kryminalny, Kan.
- 11.00 Hudson i Rex 8** (1) – serial kryminalny, Kanada 2024, wyk. Luke Bilyk, Kevin Hanchard
- 12.00 Top Dog. Niemcy** (5) – reality show, Niem. 2021
- 13.55 SexiPistols** – western komediowy, Francja/Meksyk/USA 2006
- 15.50 Hudson Hawk** – komedia sensacyjna, USA 1991
- 17.50 Kingsajz** – komedia, Polska 1987



20.00 Głośne hity: Szczęśliwy człowiek – USA 1975, reż. Steven Spielberg

Potężny rekin ludzkiej siły postrach u wybrzeży meksykańskich, Amity Island. Z bestia chce zmierzyć się grupa smiałków. Na ich czele stoi szef policji, Brody (Roy Scheider, zdj.). 160 min

- 22.40 Ostatni rycerz** – film przygodowy, USA/Korea Południowa/Wielka Brytania 2015
- 1.00 Piłsudski** – film biograficzny, Polska 2019
- 3.35 Obława** – dramat wojenny, Polska 2012
- 5.35 Wskrzeszenie** – etiuda filmowa, Polska 2022

POLSAT 2

- 5.50 Wzdarzenia**
- 6.30 Nasz nowy dom** (285) – reality show, Pol. 2023
- 7.30 Ewa gotuje** (574, 575) – magazyn kulinarny
- 8.30 Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
- 9.00 Dlaczego ja?** (1378-1382) – serial paradokmalny, Polska
- 14.00 Sekrety rodziny** (144) – serial paradokmalny
- 15.05 Wzięcie kobiet** (98-101) – serial dok., Pol.
- 17.00 Nasz nowy dom** (362) – reality show, Pol. 2026
- 18.10 Officer Blart w Las Vegas** – komedia sensacyjna, USA 2015, wyk. Kevin James



20.05 Pitch Perfect – USA 2012, reż. Jason Moore

Beca (Anna Kendrick, zdj.) dołącza do wokalnego zespołu, do którego należy również Amy (Rebel Wilson, zdj.). Grupa zaczyna rywalizację z męskim chórem. 150 min

- 22.35 Ostrożnie z dziewczynami** – komedia romantyczna, USA 2002
- 0.15 Elizjum** – dramat s.f., USA 2013, wyk. Matt Damon
- 2.40 Interwencja** – mag.
- 2.55 Wzdarzenia**
- 3.35 Ewa gotuje** (533, 534)
- 4.35 SuperLudzie** (23) – dok.
- 5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (196) – serial dokum., Pol.

TVP SERIALE

- 5.20 Na sygnale** (844-846) – serial fabularno-dokum.
- 6.45 U Pana Boga w ogródku** (5) – serial komediowy, Polska 2008
- 7.30 Na sygnale** (847-851) – serial fabularno-dokum.
- 10.20 Ranczo 7** (85, 86) – serial obyczajowy, Polska 2013
- 12.05 Rodzinka.pl** (291-293) – serial kom., Polska 2025
- 13.40 Ojciec Mateusz 28** (366, 367) – serial kryminalny, Polska 2022
- 15.40 Komisarz Alex 24** (299) – serial kryminalny, Polska 2022
- 16.35 Ranczo 7** (87) – serial obyczajowy, Polska 2013
- 17.30 Czerdziesiątka** (14) – serial obycz., Pol. 1976



18.35 U Pana Boga w ogródku (6)

W nocy ze ściany spada obrazek Matki Boskiej, który Bocian otrzymał od ks. Antoniego. Gangster wstaje, żeby go podnieść. W tym samym czasie seria z karabinu przesyła kłódkę, na którym leżał. 50 min

- 19.25 Ojciec Mateusz 28** (368) – serial kryminalny, Polska 2022
- 20.25 Ojciec Mateusz 29** (369, 370) – serial krym.
- 22.15 Ranczo 7** (88, 89) – obycz.
- 0.10 Komisarz Alex 24** (299, 300) – serial krym.
- 2.00 Piłsudski** (16) – serial sens.
- 3.00 Oficerowie** (4) – sens.
- 4.00 Rodzinka.pl** (144-146) – serial kom., Polska 2015

KINO POLSKA

- 6.35 Dom w cenie mieszkanka 3** (1) – mag.
- 7.05 Przygody Myszy** (4, 2, 7) – serial anim.
- 7.45 Reksio** (46, 2, 48) – anim.
- 8.30 Chłopi** (1/2) – film
- FILM** obyczajowy, 1973
- 10.25 Skradziona kolekcja** – komedia krym., 1979
- 12.05 Moja** – film krótkometr.
- 12.35 Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
- 13.05 Prawo i pięść** – film sensacyjny, 1964
- 15.10 1920 Bitwa Warszawska** – dramat wojenny, 2011
- 17.40 Mała wielka miłość** – kom. romant., 2008, wyk. Joshua Leonard



20.00 Orzeł. Ostatni patrol – 2022, reż. Jacek Bławut

Rok 1940. Między członkami załogi okrętu podwodnego, która służy na Morzu Północnym, narastają konflikty. Waży się losy podporucznika Sosnowskiego (Filip Pławiak, zdj.) i jego kolegów. 130 min

- 22.10 Horror Story** – czarna komedia, 2023
- 0.05 Supermarket** – thriller, 2012, wyk. Mikołaj Roznerski
- 2.00 Historie miłosne** – film obyczajowy, 1997
- 4.05 Powstanie warszawskie** – dokument fabularny, 2014

AXN

- 6.10 Spider-Man: Daleko od domu** – film s.f., USA/Czechy/Australia 2019, wyk. Tom Holland, Samuel L. Jackson
- 8.15 Rekrut 8** (8) – serial kryminalny, USA 2026
- 9.15 FBI: Most Wanted 4** (12) – serial kryminalny, USA 2022
- 10.15 MacGyver** (7-11) – serial akcji, USA 2016-2017
- 15.10 FBI: Most Wanted 2** (9-13) – serial kryminalny, USA 2020
- Agenci wyruszają w pościg za seryjnym mordercą. Działania tropione go przestępcy przybierają szokujący obrót. 290 min



20.00 Faceli – film w czerni 3 – USA 2012

Kosmita cofa się w czasie, by zlikwidować funkcjonariusza K (Josh Brolin, zdj.). Agent J (Will Smith, zdj.) orientuje się, że ktoś zaburzył bieg historii. By ocalić kolega, rusza w przeszłość. 140 min

- 22.20 Men in Black: International** – komedia s.f., Chiny/USA 2019
- 0.20 Bodyguard**
- FILM** Zawodowiec – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bulgaria 2017
- 2.50 Hostel** – horror, USA 2005, wyk. Jay Hernandez
- 4.45 FBI: International 4** (9)
- 5.30 Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

- 6.00 Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
- 6.05 Kiler** – komedia sensacyjna, Polska 1997
- 7.50 Ocean, nasz dom** – dok.
- 9.25 Premierowa jazda**
- 9.40 Azyl** – dramat biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017
- 11.45 Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
- 12.00 Listy do Jolii** – komedia romantyczna, USA 2010
- 13.45 To nie jest zagadka kryminalna** (6) – krym.
- 14.40 Bałtyk** – film dok., Pol.
- 15.45 Kiedy nadchodzi jesień** – dramat obycz., Fr. 2024
- 17.25 Kawałek po kawałku** – anim., USA/Dania 2024
- 19.00 Jason Bourne** – thriller, USA 2016



21.00 Spale was wszystkich – Hiszpania 2021

Maria José (Macarena Gómez, zdj.) pogrążyła się w rozpacz po śmierci syna zadrażnionego przez kolegów. Wszystko się zmienia, gdy pojawia się u niej dziewczynka o nadprzyrodzonych mocach. 115 min

- 22.55 Making of CANAL+**
- 23.00 Anora** – komediodramat, USA 2024
- 1.15 Wcielenie zła** – horror, Meksyk 2024
- 2.40 Pani od polskiego** – dramat obycz., Pol. 2025
- 4.40 Silniejszy** – film dokum.

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

13 ULICA

- 6.10 Follow** (2) – serial sens., Fr.
- 6.55 Grace 2** (1) – serial krym.
- 8.55 Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (3-12) – serial sensacyjny, USA 2021-2022
- 18.05 Kobra – oddział specjalny** (1) – sens., Niem.
- 19.05 Chicago P.D. 13** (21) – serial kryminalny, USA
- 20.00 Niepokojące zaginięcia: Instytut macierzyński 2** – dram. krym., Francja 2021
- 22.00 Morderstwo między wierszami** – film kryminalny, USA 2019, wyk. Jill Wagner, Kristoffer Polaha
- 23.50 Ośma strona** – dramat polityczny, Wielka Brytania 2011, wyk. Bill Nighy
- 2.00 Podróżnik** (1) – serial krym.
- 3.55 Grace 2** (3) – serial krym.

POLSAT FILM

- 8.20 Byli sobie podróżnicy** (7-9) – serial anim., Fr. 1997
- 10.00 Księga smoków** – anim.
- 10.30 Dom** – film animowany, USA 2015
- 12.25 Moje wakacje z Rudym** – film familijny, Australia 2016, wyk. Levi Miller
- 14.15 Jeszcze większe dzieci** – komedia, USA 2013
- 16.20 Rodzina Addamsów** – film animowany, USA/Kan./Wielka Brytania 2019
- 18.00 Jurassic World: Dominion** – film s.f., Chiny/Malta/USA 2022
- 21.00 Bad Boys for Life** – kom. sens., USA/Meksyk 2020
- 23.35 Kod 7500** – thriller, Niemcy/Austria/USA 2019
- 1.25 Ślad** (20, 21, 2, 3) – krym.

HBO

- 12.55 Żegnaj, Christopher Robin** – dramat biograf., Wielka Brytania 2017
- 14.40 Policja zastępca** – komedia sensacyjna, USA 2010
- 16.25 Przepiekne!** – komediodramat, Polska 2025
- 18.25 Pan Popper i jego pingwiny** – komedia, USA 2011, wyk. Jim Carrey
- 20.00 Istoty fantastyczne** – komediodramat, USA 2024
- 21.45 Akademia pana Kleksa 2** – film familijny, Polska 2024, wyk. Antonina Litwińska
- 23.45 Bohemian Rhapsody** – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2018
- 2.00 Czarne bractwo** – film biograficzny, USA 2018

WARNER TV

- 8.10 Randka z billboardu** – film familijny, USA 1998
- 10.00 Bliźniaczki na boisku** – film familijny, USA 1999
- 11.40 Kontakt** – film s.f., USA 1997, wyk. Jodie Foster
- 14.40 Jackie Chan: Pierwsze uderzenie** – sens., USA/Hongkong/Ukraina 1996
- 16.15 Skazani na Shawshank** – dramat sens., USA 1994
- 19.10 Raport Pelikana** – film sensacyjny, USA 1993
- 22.00 Wrogie niebo 4** (12) – s.f.
- 22.50 Wrogie niebo 5** (1) – s.f.
- 23.45 John Q.** – dramat sensacyjny, USA 2002
- 2.05 Transporter 3** – film sens., Fr./Wlk. Bryt./USA 2008
- 4.10 Dni chwały** – dramat wojenny, USA 1944

ALE KINO+

- 10.25 Kate Winslet. Naturalna i piękna** – film dokum., Fr.
- 11.35 The Office PL 2** (1-3) – serial komediowy, Polska
- 13.25 Pęknięte lustro** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 1980
- 15.35 Arktyka** – dramat przygodowy, Islandia 2018
- 17.35 Bracia ze stali** – dramat biograf., USA/Wlk. Bryt. 2023
- 20.10 Aż do piekła** – dramat kryminalny, USA 2016
- 22.15 Dom Glasów** – dramat sensacyjny, USA 2001
- 0.30 Gangster** – dramat kryminalny, USA 2012
- 2.40 Kruk. Jak tu ciemno** (6-ost.) – serial krym., Polska
- 3.20 Odsysać siebie** – dramat obyczajowy, Polska 2024
- 5.10 Furioza** (4-ost.) – sens., Pol.

CANAL+ FILM

- 12.30 Balony** – film krótkometr.
- 13.00 Saga „Zmierzchni”** – film
- FILM** Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009
- 14.55 Długi weekend** – film obyczajowy, Polska 2004
- 16.10 Mama mia** – kom. muz., USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2008
- 18.00 Tożsamość Bourne'a** – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
- 19.55 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00 Death Race – wysięg śmierci** – film sens., USA/Niem./Wlk. Bryt. 2008
- 21.50 Kill** – dramat sensacyjny, USA/Indie 2023
- 23.35 Classified** – thriller, USA/Bulgaria 2024
- 1.15 To nie mój film** – komediodramat, Pol. 2024

SCI FI

- 6.00 Bibliotekarze 3** (5, 6)
- 8.00 Kroniki Spiderwick** (7, 8)
- 10.00 Grimm 5** (9-13) – fantasy
- 14.50 Szkoła czarownic** – horror, USA 1996
- 16.55 Szkoła czarownic: Dziedzictwo** – dramat fantasy, USA/Kanada 2020
- 18.55 Zakazane królestwo** – przyg., USA/Chiny 2008
- 21.00 Medalion** – film sens., Hongkong/USA 2003
- 22.50 Zielony Szerszeń** – komedia sens., USA 2011
- 1.05 Malpa i Mechmalpa: Nowy porządek** – film s.f., USA 2024
- 2.55 Kroniki Spiderwick** (1-3) – serial s.f., USA/Kan. 2024

PARAMOUNT NETWORK

- 11.30 Gang Wiewióra** – film animowany, Kanada/Korea Południowa/USA 2014
- 13.20 Gang Wiewióra 2** – film animowany, Korea Południowa/Kanada 2017
- 15.30 Daredevil** – film sens., USA/Szwajcaria 2003
- 17.45 Wybuchowa para** – komedia sens., USA 2010
- 20.00 Lara Croft: Tomb Raider** – film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001
- 22.00 Barbarzyńcy** – horror, USA/Bulgaria 2022
- 0.00 Ciche miejsce** – horror, USA 2018, wyk. Emily Blunt
- 2.00 Uprowadzona 3** – sens., Francja/Hiszpania/USA 2014

FX

- 5.00 Tropiciel** (18) – serial krym.
- 6.00 Matlock** (11) – serial krym.
- 6.50 FBI 3** (7, 8) – serial krym.
- 8.40 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (5, 6) – serial krym.
- 10.30 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (14, 15)
- 12.20 Agenci NCIS** (16-18)
- 15.10 Z archiwum X** (5-7) – s.f.
- 18.00 Karmazynowy przypływ** – thriller, USA 1995
- 20.30 Ghost Rider** – thriller, USA/Australia 2007
- 22.50 Resident Evil 2** – horror s.f., Niemcy/Fr./Wlk. Bryt. 2004
- 0.45 Bad Boys 2** – komedia sensacyjna, USA 2003
- 3.50 Paradise** (6) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

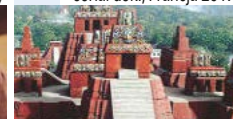
- 8.55 Stawka większa niż życie** (3, 4) – wojenny, Pol.
- 12.00 C.K. Dezerterzy** (1/2) – komedia, Pol./Węgry 1985
- 13.50 Kacper** – film familijny, USA 1995, wyk. Bill Pullman
- 15.50 Filintstonowie: Niech żyje Rock Vegas** – komedia, USA 2000
- 17.45 Quigley na antypodach** – western, USA/Australia 1990, wyk. Tom Selleck, Laura San Giacomo
- 20.00 Bodyguard Zawodowiec** – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bulgaria 2017
- 23.10 Immortals. Bogowie i herosi** – film fantasy, USA 2011, wyk. Luke Evans

CANAL+ SERIALE

- 9.50 Hollywood Buzz** – mag.
- 10.20 The Office PL 2** (10-12)
- 11.55 Świat zwierząt – rodzicielstwo** (3, 4)
- 14.00 Hollywood Buzz** – mag.
- 14.30 Naruto** (17-19) – anime
- 16.00 Planeta Singli. Osiem historii** (1) – serial kom.
- 16.55 W sercu dżungli. Orangutany z bliska** (1, 2)
- 18.45 13 posterunek 2** (41, 42)
- 20.00 Trigger Point: Stan zagrożenia 2** (3, 4) – sens.
- 21.40 Premierowa jazda** – mag.
- 22.00 Talamasca: Sekretny zakon** (1, 2) – serial fantasy
- 23.50 Król** (5, 6) – sens., Pol.
- 2.15 Niewidzialna wojna** (1-3)
- 4.45 Miasta rytm** (1) – dok., Pol.

CANAL+ 360

- 11.00 Sung Kang – szybki i dociekliwy** (3) – dok.
- 12.00 Neymar: brazylijski nymfoman – film dok.**
- 13.00 W trasie z Normanem Reedusem 3** (4) – dok.
- 14.00 Co poszło nie tak** 5 (4)
- 15.00 Kolejny przeżycie** 3 (2, 3)
- 16.55 Wykrywacz historii** 5 (5)
- 18.00 Z archiwów historii** 6 (3)
- 19.00 Siadami Marco Polo** (3)
- 20.00 Polarna stolica motoryzacji: Arjeplog** – film dokumentalny, 2022
- 21.05 Zabójcze drogi** (1) – dok.
- 22.00 Porzucone konstrukcje** (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
- 22.55 Wykrywacz historii** 6 (1)
- 0.00 Co poszło nie tak** 5 (2)

TLC	POLSAT CAFÉ	TVN STYLE	Discovery	DISCOVERY CHANNEL	TVP HISTORIA	FOKUS TV
11.00 Miss świata i jej siostry: Konsekwencje	6.00 Komisarz Mama (9, 10) – serial kryminalny, Polska	5.30 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (1) – reality show, Polska 2016	7.00 Klan z Alaski	9.00 Przyłbice i kaptury (3)	9.00 Premiera: Niezwykłe pociągi (5, 6)	11.00 Porzucone konstrukcje (3, 4) – dok.
12.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11 (7) – dok.	8.00 Bogaty dom – biedny dom (112, 145) – reality show, Polska	6.10 Co za tydzień – mag.	8.00 Bimbrownicy 14	10.05 Korona Gór Polski	11.00 Porzucone konstrukcje (3, 4) – dok.	13.00 Rolnicy. Podlasie (50-52) – serial dok., Pol.
13.00 Rodzina 10+ 8 (8) – rozr.	10.00 Polacy za granicą – miłość (1, 2): Teneryfa; Rodos – serial dokum.	6.45 Poukładani (5, 6) – rozr.	9.00 Gorączka złota: Na kłopoty Freddy Dodge 5 (1)	10.40 Wszystkie kolory świata (47)	16.00 Podglądacze przyrody (2, 3)	17.00 Premiera: Wielkie wycieczkowce (7)
14.00 Niezwykłe przypadki medyczne (3-6)	12.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (43, 44) – pr. rozr., Polska	7.45 Dzień Dobry TVN – mag.	11.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (5)	11.45 Podziemne Włochy (3)	18.00 Najbardziej niebezpieczne drogi do szkoły (8): Mongolia	19.00 Premiera: Jak to wyjaśnić 2 (16, 17) – dok.
16.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7 (9) – serial dok.	14.00 Ani słowa pannie młodej (5, 6) – dok., Pol.	11.30 Jestem z Polski 14 (1, 2, 16) – serial dokum.	12.00 Sara Price – Droga do Dakaru (3)	12.50 Krainy cudów natury (1): Wulkan Islandii	20.00 Tajemnice piramid (5) – serial dok., Francja 2019	
17.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show	16.00 Kolacja w ciemno (53, 54) – pr. rozr., Polska	14.35 EuroPOLKI studentki (3) – pr. rozr., Polska 2023	13.00 Złomowisko PL 2 (1, 2)	14.00 Ex Libris – magazyn		
18.00 Wiza na miłość 12 (4)	18.00 Nasz nowy dom (288, 289) – reality show	15.35 Do zobaczenia (5) – magazyn poradnikowy	15.00 Nic do ukrycia (7)	14.30 Les Milles – dramat		
20.00 Baylen – życie na głos 3 (1) – serial dok.		16.05 Ostre cięcie (8-ost.) – pr. rozr., Pol. 2025	16.00 Przypadki truckerki (3)	FILM wojenny, Francja/ Niem./Pol. 1995		
21.00 Premiera: Rubiales vs Hermoso – pocałunek Pucharu Świata (2)		17.05 Będzie pięknie (3) – rozr.	17.00 Ciężarówka przez Afrykę (1)	16.20 Flesz historii (766)		
		18.05 Bitwa o gości (3) – reality show, Pol. 2025	18.00 Nagi instykt przetrwania 12	16.45 Tajemnice kulturowych seriali (1)		
			20.00 Bimbrownicy 14	17.40 Bliśko, coraz bliżej (6)		
				19.15 Zabójcza nauka (6)		
				20.20 Zbrodnie sprzed lat (2)		
						
22.00 Sherri Papini: Opowieść z pierwszej ręki	20.00 Bogaty dom – biedny dom (98-100)	19.05 Kuchenne rewolucje (2, 3) – pr. rozr., Pol. 2019	21.00 Fani czterech kółek – samochody marzeń	21.15 Zaproszenie dla rewalwerowca – western, USA 1964	21.00 Wielkie miasta starożytności (3) – dok.	
23.00 Lekarze od twarzy	23.00 Gry małżeńskie (118, 119) – reality show	21.05 A jak Antkowiak – dok.	23.00 Akta ekspedycji 2	22.55 Kochając Pabla, nienawidząc Escobara – dramat biograficzny, Hiszpania/Bulgaria 2017	22.00 Niewyjaśnione zagadki (3) – dok., Kan.	
0.00 Dr Przystczyła – kulisy	1.00 Kolacja w ciemno (53, 54) – pr. rozr., Polska	23.00 Ślub od pierwszego wejścia 10 (7, 8) – reality show, Pol. 2024	0.00 Teorie spiskowe pod lupą	FILM	23.00 Premiera: Poza kontrolą: Czarnobyl	
1.00 Baylen – życie na głos 3 (1) – serial dok.	3.00 Więzienie kobiet (84, 85) – serial dok., Pol.	1.10 Ślub last minute (8-ost.) – pr. rozr., Pol. 2023	1.00 Tajemnice Alaski	1.10 Historia w postaciach zapisana: Filip IV Piękny i templariusze – cykl dok.	0.00 Premiera: Katakizmy, które wstrząsnęły światem (3) – serial dok.	
2.00 Rubiales vs Hermoso – pocałunek Pucharu Świata (2) – film dokum.	4.00 Zdrady (119, 120) – serial paradokumentalny, Pol.	3.10 Co nas truje (3, 4) – rozr.	2.00 Łowcy starożytności 11		1.00 Rolnicy. Podlasie (9-12)	
			4.00 Gorączka złota: Australia 5 (1)			
METRO	METRO	ZOOM	FOOD NETWORK	Discovery SCIENCE	NATIONAL GEOGRAPHIC	BBC EARTH
8.00 Klan z Alaski – serial dokum.	8.00 Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę	8.00 Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę	7.50 Dziwaczne potrawy – dok.	8.00 Zoom na architekturę	6.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy	10.00 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
10.00 The Floor – teleturniej, Pol.	9.35 Wojciech Ciejrowski – bosko przez świat	9.35 Wojciech Ciejrowski – bosko przez świat	9.45 MasterChef – pr. rozr., Pol.	10.00 Jak to jest zrobione? 25	8.00 Katastrofy pod lupą	11.15 Ben Fogle: wycieczka do źródła Nilu – serial dok.
11.15 Złomowisko PL 5 – dok.	12.55 Sensacje XX wieku – hist.	12.55 Sensacje XX wieku – hist.	11.20 Dziecięce mistrzostwo wypieków: słodkie duety	12.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16	10.00 Katastrofy w przestworzach	12.15 W okowach mrozu 2 – dok.
13.15 Gwiazdy lumpeksów	15.15 Stawka większa niż życie (7, 8) – serial wojenny, Polska	15.15 Stawka większa niż życie (7, 8) – serial wojenny, Polska	12.20 Kuchnia jak u mamy – mag.	14.00 Jak działa wszechświat?	16.00 Car S.O.S.: Alfa Romeo Spider	17.10 Zabójcza misja: rekin
14.15 Makłowicz w Polsce	17.50 Gang Olsena znowu	17.50 Gang Olsena znowu	13.30 Gotowanie z miłości	16.00 NASA – archiwum tajemnic	17.00 Państwa S.O.S.: Droga ku porażce: Bunt pokonanych; Sytuacja wewnętrzna – dok.	17.50 Ben Fogle: wycieczka do źródła Nilu – serial dok.
14.50 No to leć! – pr. rozr., Polska	19.55 Kabaretowe przebiegi 2	19.55 Kabaretowe przebiegi 2	14.30 Molly gotuje na farmie	18.00 Jak to jest zrobione?	19.05 UFO: Przelomowe śledztwa	18.55 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.
15.50 Niezwykłe Stany Prokopa 6 – pr. rozr., Polska	20.55 Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz – kom., Polska 1978	20.55 Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz – kom., Polska 1978	15.40 Kobieta na Dzikim Zachodzie – magazyn kulin.	18.30 Jak to jest zrobione? 25	20.00 Miasta w liczbach	19.55 Szpiezy w oceanie – dok.
16.50 Jestem z Polski 2 – dok.	23.00 Adam szuka Ewy. Niemcy	23.00 Adam szuka Ewy. Niemcy	16.45 Gotowanie z miłości	20.00 Największe paranormalne zagadki: Superzłotce; Apokalipsa zombie – dok.	21.00 Złapać przemytnika	22.10 W okowach mrozu 2 – dok.
17.50 Kryminalni (3, 4) – krym.	0.00 Magia nagości. Niemcy – reaktująca – rozr., Niem.	0.00 Magia nagości. Niemcy – reaktująca – rozr., Niem.	17.50 Wiosenny turniej wypieków – reality show	0.00 Na tropie legendarnych potworów	23.00 Ciężarówka przez Stany	23.10 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
20.00 Grunt to rodzinka	1.05 Magia nagości. Dania	1.05 Magia nagości. Dania	18.50 Dziwaczne potrawy – dok.	2.00 Przypadki z archiwum 10	2.00 Wyprowadź nas z dymu	0.25 Zabójcza pogoda 6 – dok.
FILM – komedia sens., Francja 2004	1.55 Wybuch – film katastroficzny, USA 2011	1.55 Wybuch – film katastroficzny, USA 2011	19.45 Człowiek kontra jedzenie	4.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16	4.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy	1.25 Superchirurg: szansa na życie 2 – serial dokum.
22.00 15:17 do Paryża			21.15 Kuchenne rewolucje – rozr.		5.00 Car S.O.S.: Riley RMF – dok.	2.20 W okowach mrozu 2 – dok.
FILM – thriller, USA 2018			23.25 Gdzie zjeść we Włoszech			4.40 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.
23.55 Kuba Wojewódzki			3.40 Zamiana szefów kuchni			5.30 Zabójcza misja: rekin
1.00 Szpital (758) – paradok., Pol.						
2.00 Szkoła (860, 503) – paradok.						
4.00 Pani gadziet – mag.						
4.30 Nowa Maja w ogrodzie 4						
WPI WP	NOWA TV	HGTV HOME & GARDEN	TRAVEL CHANNEL	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	POLSAT WIASAT HISTORY	
11.00 Pogoda	6.00 Wehikuł czasu	12.35 Będzie pięknie – pr. rozr.	6.00 Wybawcy zwierząt – dok.	10.00 Olsniewająca Ameryka	9.00 Tajne bazy nazistów 4	
11.05 Pociągi z piekła rodem	6.20 TV okazje	13.35 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.	8.05 Dziwaczne potrawy: Smałowite miasta – serial dok.	11.00 Sekretne życie pingwinów	10.55 Życie prywatne przywódców Rzeszy	
12.00 Pokochaj! Jak sprzedać 6	6.55 Wehikuł czasu	15.35 Kamera, akcja, wypadka!	9.10 Dziwaczne potrawy: Smałowite miasta – dok.	12.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy: Syki i uniki	12.55 DNA Hitlera: geny dyktatora – serial dokum.	
13.00 Pokochaj! Jak sprzedać Vancouver 3 – serial dokum.	7.30 Interwencja – taka jest Polska (559) – mag.	17.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 2	10.10 Niezwykłe Stany Prokopa	13.00 Cuda Afryki: Rwanda – dok.	13.55 Człowiek: najważniejsza broń II wojny światowej	
14.00 Pokochaj! Jak sprzedać Quebec 4 – reality show, Kan.	8.20 Frieren. U kresu drogi (1, 2)	17.45 House Hunters – Poszukiwacze domów 3	12.15 Baseny z rozmachem	14.00 Amazonia (2) – film dokum.	15.00 Podziemna armia – dok.	
14.55 Policjanci z sąsiedztwa 4	13.00 One Punch Man (3, 4)	18.50 Złoty remont 4 – pr. rozr.	15.55 Człowiek kontra jedzenie	15.00 Muszkie: rzeźby natury	19.05 Nazisli: korzenie zła	
16.55 Pogoda	14.00 Co ludzie powiedzą? (3-5)	19.50 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.	18.00 Dziwaczne potrawy: Smałowite miasta – serial dok.	16.00 Sekrety życia orek	21.00 Hitler: Odlizanie – dok.	
17.00 Policjanci z sąsiedztwa 2	16.00 Miodowe lata (63-66) – serial komediowy, Polska	20.45 Weekendowa metamorfoza – pr. rozr.	20.05 Nagi instykt przetrwania	18.00 Silni wbrew naturze	22.00 Najgroźniejsi ludzie Hitlera	
18.55 Policjanci w akcji (5)	19.45 Poirat (1-4) – krym., Wlk. Bryt.	21.40 Mieszkanie na miarę	22.10 Yeti: masakra w Uralu – film dokumentalny, USA	19.00 Jak przeżyć na Alasce	23.55 Zaginione mumie Inków	
19.55 Policjanci z sąsiedztwa 4	0.00 Ślad (72) – serial kryminalny	22.35 Mieszkanie na miarę 2	0.05 Grenlandia – wyspa skarbów – serial dokum.	20.00 Europa z powietrza	1.00 Piraci z Morza Śródziemnego – film dok.	
21.50 Pogoda	1.00 Łowca podołłów – dok.	23.35 Letnia chatka na lata – rozr.	2.10 Pasja – sposób na życie	22.00 Złobocze safari	1.55 Królowe areny: kłótnie-gładiatorki – dok.	
22.00 Mistrzowie Kabaretu 15	3.00 TV okazje	24.00 Nowa Maja w ogrodzie 4	5.20 Tu jest pięknie – pr. rozr.	23.00 Europa z powietrza	2.55 Tajemnice templariuszy	
23.00 Przebiegowe kabarety	3.50 Wehikuł czasu			0.00 Niezwykły dr Pol		
23.55 Mistrzowie Kabaretu 13	4.00 Sala operacyjna			2.00 Amazonia (2) – film dokum.		
1.00 Mistrzowie Kabaretu 8	5.00 Pod lupą – magazyn					
CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ DOMO	SUPER POLSAT	TVP Kobieta	PLANETE+	TVP DOKUMENT	
13.40 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień	15.05 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.	11.55 Świat według Kiepskich (105, 520-524) – serial kom.	13.00 Adopcje zagraniczne – światowy skandal – dok.	12.25 Ogień. Azjatycka tradycja	12.50 Podróż Małej i Dużej 7	
14.30 U sąsiadów w kuchni 16	16.00 Patent na zieleni – mag.	15.00 Złomiarze – serial dokum.	14.00 Rodzinka.pl (136, 137)	13.35 Żywioły w akcji. Ziemia na krawędzi – serial dokum.	13.20 Tacy byliśmy	
15.40 Zgrillowani 3 – mag. kulin.	16.30 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8 – mag.	17.00 Świat według Kiepskich (525-528) – serial kom., Polska	15.00 Tańcząca ze światem – Oman – magazyn	14.45 Jeanne Duval. Zapomniana muza	13.50 Fascynujące migracje	
16.05 M jak mięso 10 – mag. kulin.	16.55 Letnie inspiracje – dok.	19.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.	15.30 Ojciec Mateusz 32 (417, 418) – serial kryminalny	15.50 Sapiens. Narodziny sztuki	14.50 Lodowe królestwo pantery śnieżnej – film dok.	
16.55 Po prostu Jamie: szybko i łatwo – magazyn kulinarny	17.35 Dom w miesiąc 2 – dok.	FILM Kanada/USA 2022	17.30 Tajemnice kulturowych seriali: Czterdziestolatek	17.00 Rok z dala przyrodą	15.50 Gwałtowna pogoda. Jak ją przetrwać? (3) – film dok.	
17.55 Jakubiak rozgryza Włochy – magazyn kulinarny	18.50 Daleko od miasta 12 – dok.	FILM RPA/USA/Węgry 2021	18.25 Korteż na dobry wieczór	18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	17.00 Piżmo Europy: Santoryn	
18.50 Włoska kuchnia Gino: sekrety południa – dok.	18.55 Podzielić M2 3 – mag.	0.55 Backdoor. Wyjście awaryjne (4) – serial kom.	19.30 Miłość i nadzieja (280)	18.40 Mam zamek	18.00 Ostatnia tajemnica Marilyn – film dokumentalny	
19.45 Planeta słodczy – dok.	19.50 Adres: rezydencje marzeń	1.25 Świat według Kiepskich (486-490) – serial kom., Polska	20.30 Wichrowe wzgórze (261)	19.45 Wszystko o Maril. Matce Bożej – serial dokumentalny	20.05 Życie i śmierci Maxa Lindera	
20.45 Kulisy wielkiej kuchni	22.00 Generalna odbudowa 2	4.00 Nasz nowy dom	21.30 Cztery pory roku w Hawanie (1) – serial krym.	20.50 Wszystkie tajemnice Joanny D'Arc – film dokum.	21.50 Patagonia, droga na koniec świata – dok., Fr.	
21.40 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia	22.55 Wiejskie domy do liftingu 3 – serial dokum.		FILM – komedia romant., USA 2023	22.05 Louis de Funes – król francuskiej komedii – dok.	22.50 Sprawdzamy – magazyn	
22.35 M jak mięso 10 – mag. kulin.						

TVP SPORT 4.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Turcja – Paragwaj (live) 8.05 Strongman: Puchar Polski – Zmigród 2026 9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski 10.30 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Szkocja – Maroko 12.30 Amp futbol: AMP Futbol Cup – Warszawa 2026: Polska – Ukraina (live) 14.10 Piłka nożna: MS 2026: Brazylia – Haiti 16.30 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski  18.00 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Holandia – Szwecja (live) 21.50 Piłka nożna: MS 2026: Niemcy – Wybrzeże Kości Słoniowej (live) 1.05 Mundial 2026 – Legendy miejskie 1.50 Piłka nożna: MS 2026: Ekwador – Curaçao (live)	EUROSPORT 1 8.50 Formula E: ePrix Chin (live) 10.15 Kolarstwo kobiet: Tour de Suisse – 3. etap 10.35 Kolarstwo kobiet: Tour de Suisse – 4. etap (live) 13.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Słowenii – 3. etap 13.30 Kolarstwo: Wyścig dookoła Słowenii – 4. etap (live) 15.30 Kolarstwo: Tour de Suisse – 4. etap (live) 17.45 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Lenzerheide – jazd kobiet i mężczyzn  18.45 Jeździectwo: Global Champions Tour w Paryżu (live) 21.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Słowenii – 4. etap 22.00 Kolarstwo: Tour de Suisse – 4. etap 23.00 Szwermierka: Mistrzostwa Europy – Antony 2026 – 5. dzień	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski 10.00 Magazyn Polskiego Sportu – mag. sportowy 11.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Holandia – Polska (live) 14.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Chiny – Brazylia (live) 18.15 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Turcja – Niemcy (live) W poprzedniej edycji rozgrywek górą były Turczynki.  21.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Holandia – Polska 23.00 Lekkoatletyka: Damentowa Liga w Dosze 1.00 Boks 2.00 Sporty walki: UFC Fight Night – walka: Manel Kape – Kyoji Horiguchi (live)	TVP ABC 9.30 Domisie 10.30 Cześć, czy mogę Ci zjeść? 10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat Pamiątek Florki 11.05 Małe i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strzałak Sam 12.25 Domisie 13.05 Hulahoo 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Lassie i przyjaciele 14.45 Kid Lucky  15.15 Zwierzaki Czytali 15.35 Bella i Sebastian 16.05 Krecio 16.35 Rev and Roll 17.05 Dino Ranczo 17.30 Piotruś Królik 2 17.40 Piotruś Królik 18.00 Kucharz Shane 18.25 Leo da Vinci 2 19.00 Tyciaki	MINIMINI+ 9.22 Cloudy & Stormy 9.43 Mush-Mush i Grzybaski 10.10 Baczne oczka 10.30 Jeżyk Happy 10.51 Basia 11.20 Marta mówi 11.50 Mały Charlie 12.20 Smerfy 12.55 Baranek Shaun 13.21 Kicia Kocia 2 13.37 Robotkowo 14.00 Bing 14.20 Strzałak 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 Mega Ekspres 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 Edzio i Lusja	TVN 24 6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 9.50 Kadr na Kino – mag. 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.30 Ranking Mazura 16.00 Fakty po południu 18.00 Dwie strony 19.00 Kadr na Kino – mag. 19.15 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach  20.00 Superwizjer – mag. 21.00 Ranking Mazura 21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.40 Superwizjer – mag. 1.45 Ranking Mazura 2.15 Nowa Maja w ogrodzie
CANAL+ SPORT 10.50 Turbokozak 12.00 Premier League: The Big Interview (13) 12.40 Piłka nożna: 2. liga hiszpańska – barażowy mecz finałowy 15.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Stal Gorzów – BAYERSYSTEM GKM Grudziądz 18.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – FOGO Unia Leszno 21.00 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm 22.00 Boks: BKFC Fight Night: Nashville – waga lekka: Tony Soto – Juan Carlos DeLeon 0.10 Liga+ Extra	EUROSPORT 2 12.45 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Lenzerheide – jazd kobiet i mężczyzn (live) 16.15 Szwermierka: ME – Antony 2026 – 4. dzień 17.40 Szwermierka: ME – Antony 2026 – 5. dzień (live) 21.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały 22.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering mężczyzn – finały 23.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Lenzerheide – jazd kobiet i mężczyzn 0.00 Kolarstwo kobiet: Tour de Suisse – 4. etap	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP w Halle – ćwierćfinał gry pojedynczej 8.30 Tenis: Turniej ATP w Halle – ćwierćfinał gry pojedynczej 9.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: USA – Włochy (live) 12.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 15.00 Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz półfinałowy gry pojedynczej (live) 17.00 Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz półfinałowy gry pojedynczej (live) 20.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: USA – Włochy 22.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Chiny – Brazylia 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 7.40 Patryk Rozgwiadza Show 8.35 SpongeBob Kanciastoparty 12 9.55 Marsupilami 10.55 Harmidom 5 12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 13.15 Niebezpieczny Henryk 3 14.15 That Girl Lay Lay 15.10 Harmidom 9 16.00 Patryk Rozgwiadza Show 3 16.30 Patryk Rozgwiadza Show 16.45 Marsupilami 17.25 SpongeBob Kanciastoparty 15 17.45 SpongeBob Kanciastoparty 13 18.15 Grzmotomocni: Tajniacy 2 19.10 Niebezpieczny Henryk 4	TELETOON+ 8.25 Angelo rzadzi 8.50 Siostry 2 10.16 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 11.39 Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2 12.26 Osma 13.00 Gadający Tom i przyjaciele 3 13.54 Kumpel z dżungli na ratunek! 1 14.48 Siostry 2 15.30 Gus, Mały – wielki rycerz 2 16.15 Ki i Hi w Królestwie Pandy 16.31 Dina i Lusja 16.58 Kumpel z dżungli – na ratunek! 3 17.25 Charlotte i trzy muszkieterki	TVP Info_ 15.00 Serwis Info Dzień 15.12 Polska na tak 15.30 Trochę kultury 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 18.42 Sprawdzamy 18.00 Panorama 18.20 Teleplotki 18.30 Kiedys to bylo... 19.00 Serwis Info Wieczór 20.15 Zderzenia. Schnepf z Nawrockim 21.00 Serwis Info Wieczór 21.15 Kod bezpieczeństwa 21.45 Panorama 22.10 Oko na Wschód 22.32 Stan wyborczy
CANAL+ SPORT 2 8.20 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – ćwierćfinał gry pojedynczej 10.40 8 wspaniałych (4) 11.30 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – półfinał (live) 14.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – półfinał (live) 16.15 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – półfinał gry pojedynczej 18.30 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – półfinał gry pojedynczej 20.45 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – półfinał gry pojedynczej 23.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – półfinał gry pojedynczej 1.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Wisła Płock	ELEVEN SPORTS 1 12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Hellas Verona – Inter 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – Bayer 04 Leverkusen 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter – ACF Fiorentina 18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Villarreal CF – FC Barcelona 20.00 GP Confidential 20.40 Formula 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii 20.55 Piłka nożna: 2. liga hiszpańska – finałowy mecz barażowy (live) 23.05 Ligue 1 Season Review (36) 0.00 Serie A	POLSAT SPORT 3 6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 8.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 10.00 Tenis: Turniej ATP Challenger w Poznaniu – mecz półfinałowy gry pojedynczej 12.00 Tenis: Turniej ATP Challenger w Poznaniu – półfinał 14.00 Tenis: Turniej ATP Challenger w Poznaniu – finał (live) 16.00 Tenis: Turniej ATP Challenger w Poznaniu – finał (live) 18.00 Siatkówka kobiet: LN 20.00 Siatkówka kobiet: LN 22.30 Tenis: Turniej ATP Challenger w Poznaniu – finał 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 7.54 Świnka Peppa 4 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.10 Przygody Misia Paddingtona 2 11.05 Małe Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 3 11.55 Rubble i jego ekipa 2 12.25 Psi Patrol 3 12.54 Świnka Peppa 13.30 Świnka Peppa 2 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 16.00 Świnka Peppa 5	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 2 8.30 Klub Myszki Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki 10.00 Blue 3 11.00 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 Ariel: Mała Syrenka 2 14.30 Superkoty 3 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 2 16.00 Spidey i superkumple 18.00 Jej Wysokość Zosia 2 18.30 Jej Wysokość Zosia 19.00 Klub Myszki Miki Plus	POLSAT NEWS 11.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Czysta Polska 17.10 Interwencja – taka jest Polska 18.00 W rytmie dnia 18.35 Debaty polityczna 19.15 Prezydenci i premierzy 19.50 Dobra wieść, 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 5 12.25 Premier League Stories 13.00 Dart: PDC World Series w Bratisławie – mecze 2. rundy (live) 17.15 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: Stephanie Han – Holly Holm 18.15 Premier League Stories (45) 19.00 Dart: PDC World Series w Bratisławie – mecze 2. rundy (live) 23.15 Sporty walki: ONE Friday Fights 159 1.25 Premier League: The Big Interview (13)	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – FC St. Pauli 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter – Milan 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – SC Freiburg 18.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (5, 6) 19.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Lazio 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Barcelona – Mallorca 23.00 Ligue 1 Show (35) 23.35 Made in Italy (7)	POLSAT PLAY 6.00 Dorwać tuńczyka 9.10 Poszukiwacze historii 10.00 Łowcy nazistów 13.15 Świat po Klęsce Hitlera – film dokumentalny, Francja 2024, reż. David Korn-Brzoza 15.30 Tajna historia XX wieku 15.55 Niezwykłe pociągi 17.00 Polacy za granicą 18.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi 21.05 Wakacje z Bałtykiem 22.00 Polacy za granicą 0.05 Łowca pedofilów 2.00 Jedziemy na ryby! 3.00 Dorwać tuńczyka	TVN TURBO 8.50 Samochód marzeń – kup i zrób 9.45 Naprawy nie do naprawy 10.30 Moto Kombat 11.15 Cieżarówka przez RPA 12.15 Moto Fachury 13.00 Jeździć, obserwować 14.30 Zawodowi handlarze 16.00 Wojny samochodowe 19.00 Nic do zgłoszenia 21.00 Samochód marzeń – kup i zrób 22.55 Naprawy nie do naprawy 1.05 Zawodowi handlarze 1.50 Wypad z kraju 2.35 Megatransporty	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 Śląska 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 Myśliciel Ojczyzna 21.00 Apeli Jasogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Warto być ojcem 22.50 Głos serca 23.00 Odpowiedzialni za Kościół

SMERFY

Niebieski świat dzieciństwa

Miały być zielone, Gargamel chciał z nich zrobić złoto, a ich nazwa wzięła się od solniczki. Zbliża się Dzień Smerfa i z tej okazji przypominamy historię niebieskich stworków.



Smerfy żyją w zgodzie i zawsze (no, prawie) słuchają Papy Smerfa.



Pierre Culliford i jego mali przyjaciele.

● **SMERFY ND 21.06 godz. 12.55 POLSAT**

Narodziły się w październiku 1958 r. w belgijskim czasopiśmie „Le Journal de Spirou” jako poboczni bohaterowie w komiksowej opowieści o tytułowych Johanie i Pirlouit. Miały pozostać epizodem, ale spodobały się czytelnikom i pojawiały się coraz częściej, aż w końcu dostały własny komiks. Ich ojcem był Belg Pierre Culliford, bardziej znany jako Peyo. Początkowo wymyślone przez niego stworki były zielone, okazało się jednak, że skoro mieszkają na polanie, mogą ginąć w trawie, dlatego ostatecznie pomalował je na niebiesko. A nazwa? Pewnego dnia Culliford w trakcie obiadu chciał poprosić o podanie mu soli, ale jej nazwa wyleciała mu z głowy. Powiedział więc: „Passe-moi le... schtroumpf!”. Nowe

słowo bardzo mu się spodobało, tak właśnie nazwał niebieskie ludziki, choć w powszechnej świadomości popularna stała się angielska nazwa The Smurfs, w Polsce przetłumaczona na Smerfy.

Zły sąsiad

Smerfy mają spore łyse główki ozdobione białymi czapeczkami i wzrost wysokości trzech jabłek. Żyją ponad 100 lat, mieszkają w Wiosce Smerfów, pracują na wspólne dobro, a każdy z nich ma własny domek w muchomorze i specyficzną cechę dominującą (Mądrała, Łaluś, Waźniak, Maruda, Ciamajda). Jest ich ponad setka, są podobne do siebie z dwoma wyjątkami. Liczący ponad 500 lat Papa Smerf wyróżnia się białą brodą, czerwonymi spodniami, czerwoną czapeczką i wyjątkową

mądrością, a Smerfetka jest kobietą. Jedyną w tym towarzystwie (przynajmniej do pewnego momentu, potem pojawiły się jeszcze Sasetka i Niania). Co ciekawe, na początku miała ciemne włosy i została stworzona przez złego czarodzieja Gargamela po to, by przeniknąć do wioski Smerfów i zniszczyć ich od środka! Na szczęście Papie Smerfowi udało się zmienić nie tylko jej włosy, ale i charakter, plan Gargamela więc się nie powiódł. Jednak czarodziej nie ustaje w knowaniach, by dopaść swoich małych wrogów – na początku chciał ich użyć jako składnika do zrobienia



Ze Smerfami zaprzyjaźnił się także Neil Patrick Harris w filmie „Smerfy”.



Choć Gargamel robi wszystko, by dopaść Smerfy, zwykle z nimi przegrywa.

złota, a z czasem zaczął ich gonić, by ich złapać i po prostu zjeść. Pomagał mu w tym rudy kot Azrael (islamski anioł śmierci), u nas znany jako Klakier.

Dla dobra dzieci

Smerfy szybko zdobyły popularność również za granicą Belgii. Dzieci na całym świecie bawiły się ich figurkami i nosiły ubranka z ich podobiznami, a w 1981 r. oszalały na punkcie amerykańskiego serialu animowanego (do 1989 r. zrealizowano 256 odcinków), który emitowano także w Polsce. Z czasem Smerfy trafiły na wielki ekran – po raz pierwszy w 2011 r., kiedy wraz z Neilem Patrickiem Harrisem rozrabiały w Nowym Jorku („Smerfy”). Niebieskie ludziki wzbudziły też niestety kontrowersje – jedni posądzali je o homoseksualizm, innym ich białe czapeczki skojarzyły się z Ku Klux Klanem...

Ale przeważnie są kochane i pomagają w słusznych sprawach – UNICEF wraz z nimi przypominał, że wszystkie dzieci mają równe prawa, zbierał też fundusze dla dzieci byłych żołnierzy w Burundii, a ONZ zatrudnił 17 Smerfów do reprezentowania 17 celów zrównoważonego rozwoju promowanego przez organizację. Nic więc dziwnego, że za swoje zasługi doczekały się wyróżnienia – ustanowiono Światowy Dzień Smerfa, który obchodzony jest 25 czerwca, w dzień urodzin Peyo (1928-1992).

EGP

Kultowe kino

Czy dla Johna jest nadzieja?



ZIELONA MILA Niezwykła przyjaźń

➔ ZIELONA MILA ND 21.06
godz. 20.00 POLSAT

Poruszająca ekranizacja powieści Stephena Kinga opowiada o niezwykłej przyjaźni rodzącej się za murami więzienia i stawia pytania o sprawiedliwość oraz siłę ludzkiego ducha. Tom Hanks jako strażnik Paul Edgecomb i niezapomniany Michael Clarke Duncan w roli skazańca Johna Coffeya

Koledzy dają nauczkę Percy'emu (Doug Hutchison).

stworzyli kreacje, które przeszły do historii kina. Co ciekawe, książki Kinga doczekały się już ponad 80 ekranizacji, ale „Zielona mila” (1999) pozostaje jedną z najwyżej cenionych. To seans, który zachwyca także dzięki rezolutnej myszce Mr. Jingles. Zagrało ją kilkanaście specjalnie szkolonych gryzoni – w tym bardzo lubiany przez ekipę Spunk. **MAM**

YELLOWSTONE

Początek walki o ziemię

➔ YELLOWSTONE ND 21.06
godz. 20.00 METRO

John Dutton (Kevin Costner) zdaje sobie sprawę, że ranczo Yellowstone w Montanie, należące od pokoleń do jego rodziny, jest łakomym kąskiem dla inwestorów i kartą przetargową lokalnych polityków. By nie dopuścić do przejęcia ziemi, Dutton musi podjąć radykalne kroki. Sytuację komplikują miliony

oferowane przez deweloperów oraz narastający konflikt z rdzennymi mieszkańcami, do których niegdyś należały te tereny. Tymczasem na ranczo przyjeżdża córka Johna, Beth (Kelly Reilly), która od śmierci matki unikała Yellowstone. Nikt nie przeczuwa, że zbliżają się mroczne czasy dla rodziny Duttonów i kolejne, bolesne pożegnanie. **JP**

Od 1. odcinka



Duttonowie zamierzają bronić swojego rancza za wszelką cenę.

FOT. POLSAT (2), Paramount Network

POWIEDZ „NIE” CIĘŻKIM NOGOM



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

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

Nowoczesny krem kolagenowo-hialuronowy z Apteki

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



zawiera **PONAD 250 SUBSTANCJI** biologicznie aktywnych!

»» Dobre wchłanianie, szybkie działanie! ««

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



Dostępny w Aptekach i Zielarniach

Kolastaw jest dostępny w Aptekach i Zielarniach. Możesz go także zamówić telefonicznie +48 123 510 866 z dostawą do domu lub przez stronę internetową **WWW.NOVAFARM.COM.PL**. Specjalna zniżka z kodem: **KOLASTAW****

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

REKLAMA

TVP 1	TVP 2	POLSAT
5.25 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz 6.20 Słownik polsko@polski (676) 6.50 Słowo na niedzielę 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach 8.00 Tydzień – magazyn rolniczy, Polska 8.30 Stawka większa niż życie (4, 5): Café Rose; Ostatnia szansa – serial wojenny, Polska 10.55 Ojciec Mateusz 14 (179): Geniusz – serial kryminalny, Polska 2015 11.55 Między ziemią a niebem – magazyn 12.00 Anioł Pański 12.15 Między ziemią a niebem – magazyn 12.45 Portret kapłana: Ks. Paweł – cykl reportaży, Polska 2026 13.10 BBC w Jedynie: Planeta Ziemia 3 (1): Wybrzeża – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023, reż. Nick Easton (patrz obok) 14.15 Dom (21): Naiwne pytania – serial obyczajowy, Polska 2000 U Jasirskich odbywa się wesele Lidki i Szczepana. Henio postanawia śledzić żonę. Przekonuje się, że chodzi ona na lekcje tańca. Kajtek Talar poznaje Majkę. W jej obronie bije się z docentem. 105 min 16.00 Dziedzictwo (955) – serial obyczajowy, Turcja 2020 Nana musi w końcu poinformować Yusufa o ich wyjeździe. Chłopiec, pełen smutku, ukrywa się w warsztacie. Tymczasem Sibel słyszy, jak Poyraz mówi Mertowi o swojej miłości do Nany. 60 min 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.35 Żona dla Polaka (3) – reality show, Polska 2025 18.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	4.25 Barwy szczęścia (3336, 3337) – serial obyczajowy, Polska 2026 5.30 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live) 5.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy F: Tunezja – Japonia (live) Reprezentacja Kraju Kwitnacji Wiśni bardzo dobrze spisywała się w tegorocznych meczach towarzyskich. Imponowała zwłaszcza grą w defensywie. Okaże się, czy Tunezyjczycy będą w stanie jej zagrozić. 155 min 8.25 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 8.50 Pytanie na śniadanie 11.20 Tamte lata, tamte dni: Olga Lipińska – magazyn kulturalny, Polska 2020-2026 Autorzy prezentują sylwetkę oraz dorobek artystyczny Olgi Lipińskiej. Ta wybitna reżyserka teatralna i telewizyjna jest najbardziej znana jako twórczyni kultowego kabaretu, sygnowanego jej nazwiskiem. 35 min 11.55 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Bielsko-Biała – widowisko, Polska 2026 14.00 Familiada – teleturniej 14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 (8): Piosenki Jarosława Kukulskiego – widowisko, Polska 2025 Tym razem widzowie usłyszą utwory autorstwa kompozytora Jarosława Kukulskiego. Był on twórcą największych sukcesów Anny Jantar. Właśnie dla niej stworzył takie przeboje, jak „Najtrudniejszy pierwszy krok”. 65 min 16.15 Festiwal Zaczarowanej Piosenki – koncert finałowy (2) – Polska 2026 17.20 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live) 17.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy H: Hiszpania – Arabia Saudyjska (live) (patrz obok)	4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 5.25 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny 8.00 halo tv polsat – magazyn, Polska 2026 Informacje, inspirujące reportaż, wywiady i porady ekspertów na dobry początek dnia. Prowadzący goszczą w studiu między innymi aktorów. Zapraszają również na kącik kulinarny. 205 min 11.25 Sezon na misia 3 – film animowany, USA 2010, reż. Cody Cameron Niedźwiedź Bogusł poznaje pracującego w cyrku grzli, który wygląda dokładnie tak jak on. Zwierzęta postanawiają przeżyć przygodę. Zamieniają się miejscami. Niebawem naiwny Bogusł wpada w tarapaty. Jeleni Elliot i pozostali przyjaciele ruszają mu na pomoc. 90 min 12.55 Smerfy – film familijny, USA 2011, reż. Raja Gosnell, wyk. Hank Azaria, Neil Patrick Harris, Jayma Mays, Sofia Vergara (patrz obok) Aktorsko-animowane przygody stworzów znanych z popularnego w latach 80. serialu dla dzieci, a wymyślonych przez belgijskiego rysownika komiksów Peyo. 145 min 15.20 Piraci z Karaibów: Na krancu świata – film przygodowy, USA 2007, reż. Gore Verbinski Pozarty przez Krakena Jack Sparrow (Johnny Depp) przebywa w zamknięciu na krancu świata. By go ratować, Elizabeth (Keira Knightley) i Will (Orlando Bloom) jednoczą siły z Barbosą (Geoffrey Rush). Ruszają zdobyć magiczną mapę od okrutnego chińskiego korsarza. 210 min 18.50 Wydarzenia 19.15 Sport, Pogoda 19.35 Państwo w państwie – program publicystyczny, Polska 2026
20.05 Sport, Pogoda 20.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live) 20.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy G: Belgia – Iran (live) (patrz obok) 23.35 Eiffel – dramat biograficzny, Francja/Belgia/Niemcy 2021, reż. Martin Bourboulon, wyk. Romain Duris, Emma Mackey, Pierre Deladonchamps, Armande Boulanger (patrz obok) 1.30 63. KFPP w Opolu – Premiery – skróty koncertu, Polska 2026 2.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live) 2.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy G: Nowa Zelandia – Egipt (live) 5.20 Sprawdzamy – magazyn, Polska 2024-2026 ► 5.40	20.05 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live) 20.25 Postaw na milion – teleturniej, Polska Drużyna dostaje milion złotych. Żeby go nie stracić, musi poprawnie odpowiedzieć na osiem pytań. 60 min 21.25 Prywatka u Wojtka, czyli benefis Wojciecha Gąssowskiego (1, 2) – widowisko, Polska 2026 (patrz obok) 23.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live) 23.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy H: Urugwaj – Republika Zielonego Przylądka (live) (patrz obok) 2.30 Wszystko albo nic – kom. romant., Czechy/Słowacja/Polska 2017, reż. Marta Ferencová ► 4.20	20.00 Zielona miła – dramat obyczajowy, USA 1999, reż. Frank Darabont, wyk. Tom Hanks, David Morse, Bonnie Hunt, Michael Clarke Duncan (patrz obok) Adaptacja prozy Stephena Kinga w reżyserii twórcy „Skazanych na Shawshank”. Rola więźnia Michaela Clarke’a Duncana otrzymał dzięki rekomendacji Bruce’a Willis. 240 min 0.00 Wyzwanie – dramat kryminalny, Polska 2020, reż. Maciej Dutkiewicz, wyk. Eryk Lubos, Rafał Królikowski, Aleksandra Popławska (patrz obok) 2.25 Świat według Kiepskich (585-587) – serial komediowy, Polska 2021 4.10 Kabaretowa Ekstraklasa (53) – program rozrywkowy, Polska 2017

TVN

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1675) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 6.50 Bez kompleksów** (7) – program rozrywk., Pol. 2025
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.25 Kobieta na krańcu świata** (3) – serial dokumentalny, Polska 2025
Urugwaj to miejsce spotkania Martyny z Alfonso Maldonado. Wskutek pożaru straciła ona rękę. Mimo wszystko stała się pierwszą Latiną, która wystąpiła w paraujeżdżeniu na igrzyskach. **35 min**
- 12.00 Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
- 12.35 Ugotowani** (3) – program kulinarno-rozrywk., Pol. 2025
Mama, barman, drifter i kapitan to uczestnicy kulinarnego pojedynku w Trójmieście. Każdy z nich stara się zachwycić daniami i zdobyć wygraną. Pytanie, czy tak różne osobowości odnajdą wspólny język. **60 min**
- 13.35 Mean Girls** – komedia muzyczna, USA 2024, reż. Samantha Jayne
Szesnastoletnia Cady Heron (Angourie Rice) przeprowadza się z matką z Kenii do Stanów Zjednoczonych. Rozpoczyna naukę w North Shore High School. Poznaje świat równieśniczych układów. **135 min**
- 15.50 Gniew tytanów** – film przygodowy, USA/Hiszpania 2012, reż. Jonathan Liebesman, wyk. Liam Neeson, Ralph Fiennes, Sam Worthington, Rosamund Pike (patrz obok)
Kontynuacja rozgrywającego się w świecie greckich mitów „Starcia tytanów”. Atutami obrazu są widowiskowe efekty specjalne, zapierające dech w piersiach pojedynki i gwiazdorska obsada. **130 min**
- 18.00 Kuchenne rewolucje** (2) – program rozrywk., Pol. 2025
- 19.00 Fakty**
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.45 Indiana Jones i Królestwo Kryształowej Czaszki** – film przygodowy, USA 2008, reż. Steven Spielberg, wyk. Harrison Ford, Cate Blanchett, Karen Allen, Shia LaBeouf (patrz obok)
- 22.20 Ścigane** – dramat sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2019, reż. Vicky Jewson, wyk. Noomi Rapace, Sophie Nélisse, Indira Varma, Eoin Macken (patrz obok)
- 0.15 Posejdon** – film katastroficzny, Japonia/USA 2006, reż. Wolfgang Petersen
- 2.25 Szpital św. Anny** (119) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 3.30 Superwizjer** – mag.
- 4.05 Uwaga!** – mag. reporterów
- 4.20 Największe polskie katastrofy** (1) – serial dok.
- 5.15 Nauka jazdy 5** (6) – pr. rozrywk., Polska 2022



15.50 PRZYGODOWY

Gniew tytanów

Hades (Ralph Fiennes) i inni bogowie tracą panowanie nad tytanami oraz ich przywódcą, Kronosem. Rozpętuje się piekło. Perseusz (Sam Worthington, zdj.) rusza do Tartaru, by ratować Zeusa (Liam Neeson) i ludzkość. W wyprawie towarzyszy mu Andromeda (Rosamund Pike, zdj.). **130 min**



19.45 PRZYGODOWY

Indiana Jones i Królestwo Kryształowej Czaszki

Rok 1957, czasy zimnej wojny. Mutt Williams (Shia LaBeouf, zdj.) w zamian za pomoc w osobistej sprawie obiecuje naprowadzić Indianę Jonesa (Harrison Ford, zdj.) na ślad legendarnej Kryształowej Czaszki. Obaj ruszają do Peru. Przedmiotu szukają też rzadcy agenci. **155 min**



22.20 DRAM. SENS.

Ścigane

Sam (Noomi Rapace, zdj.) ma ochraniać dziedziczkę fortuny. Zadanie się komplikuje, gdy dochodzi do próby porwania dziewczyny. Odtąd muszą one zabijać podążających ich tropem bandytów. **115 min**

TV PULS

- 6.00 Tak jest świat 11** – program informacyjny, Polska 2026
- 6.35 Don Matteo: Boski detektyw 14** (13, 14): Spadkobierca, część 1; Spadkobierca, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2024
- 8.50 Zaklinaczka duchów 3** (62) – serial fantasy, USA 2008
- 9.45 Zaklinaczka duchów 4** (63) – serial fantasy, USA 2008-2009
- 10.50 Agent XXL** – komedia, USA/Niemcy 2000, reż. Raja Gosnell
Malcolm (Martin Lawrence) tropi zbiegłego więźnia. Zastawia pułapkę w domu Hattie, którą ma odwiedzić dziewczyna zbiega. Plany krzyżuje wyjazd gospodyni. Malcolm przebiera się za nią. **120 min**
- 12.50 Kajtek Czarodziej** – film fantasy, Polska/Czechy/Słowacja 2023, reż. Magdalena Łazarkiewicz
Nastolatek (Eryk Biedunkiewicz) odkrywa w sobie niezwykłe moce. Wykorzystuje je, by rozprawić się z nieulubianymi nauczycielami i zdobyć sympatię kolegów. Wkrótce o chłopca upominają się siły zła. **125 min**
- 14.55 W imię króla** – film przygodowy, Niemcy/Kanada/USA 2007, reż. Uwe Boll
Królestwo Ehb. Na jego obrzeżach mieszka ze swoją rodziną Farmer (Jason Statham). Na krainę najeżdżają Krugowie, którzy zabijają jego syna i porwują żonę. Mężczyzna planuje krwawą zemstę. **160 min**
- 17.35 Need for Speed** – film sensacyjny, USA/Filipiny/Irlandia 2014, reż. Scott Waugh, wyk. Aaron Paul, Dominic Cooper, Imogen Poots, Scott Mescudi (patrz obok)
Uważni widzowie mają szansę dostrzec w filmie parę aluzji do produkcji „Top Gun” z Tomem Cruise’em w roli głównej. Również tytuł franczyzy nawiązuje do słów wypowiedzianych przez jego bohatera. **145 min**
- 20.00 Niedziela z gwiazdami: Moonfall** – film katastroficzny, USA/Chiny/Wielka Brytania 2022, reż. Roland Emmerich, wyk. Michelle Langlois-Fequet, Halle Berry, Michael Czyz, Patrick Wilson (patrz obok)
Postać KC Housemana miał zagrać Josh Gad, ale musiał zrezygnować z powodu innych zobowiązań zawodowych. Zastąpił go John Bradley, znany m.in. z roli Samwella Tarly’ego w „Grze o tron”. **145 min**
- 22.25 Demonstracja siły** – film sensacyjny, USA 2013, reż. Keoni Waxman, wyk. Steven Seagal, Ving Rhames, Danny Trejo, Bren Foster (patrz obok)
- 0.45 Zabójca idealny** – thriller s.f., USA/Hiszpania/Szwecja 2016, reż. Titus Paar
Zobacz to!
- 2.20**



17.35 SENSACYJNY

Need for Speed

Kierowca rajdowy Tobey Marshall (Aaron Paul, zdj.) wychodzi na wolność po odbyciu kary za przestępstwo, w które wrobił go wspólnik. Postanawia wziąć odwet. Chce pokonać go w słynnym wyścigu. Tymczasem były kompan wyznacza wysoką nagrodę za jego głowę. **145 min**



20.00 KATASTROF.

Moonfall

W rezultacie trudnych do wytłumaczenia zjawisk Księżyc zostaje wybity ze swojej orbity i obiera kurs kolizyjny z Ziemią. Członkowie kosmicznej ekspedycji, w skład której wchodzi m.in. Jocinda Fowler (Halle Berry, zdj.) i Brian Harper (Patrick Wilson), muszą ocalić ludzkość. Odkrywają sekret dotyczący Srebrnego Globu... **145 min**



22.25 SENSACYJNY

Demonstracja siły

Coates (Steven Seagal, zdj.) specjalizuje się w nielegalnych interesach. W drodze wchodzi mu gangster, który chce przejąć handel narkotykami na jego terytorium. Na ulicach rozpoczyna się wojna o władzę. **140 min**

TVN 7

- 5.05 Szkoła** (739) – serial paradok., Pol. 2019
- 6.05 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2** (21) – program rozrywkowy, USA 2018
- 7.00 Nowe Zwariowane Melodie** (32-34) – serial animowany, USA 2018
- 7.45 Pinokio** – film fantasy, Włochy/Francja/Wielka Brytania 2019, reż. Matteo Garrone
Ubogiego stolarza Gepetto (Roberto Benigni) struga z magicznego drzewa pajacyka (Federico Ielpi). Odbarza go ojcowską miłością. Niestety, krnąbrny drewniany chłopiec często pakuje się w kłopoty. Pewnego dnia zostaje uprowadzony. **160 min**
- 10.25 Ukryta prawda** (1409-1412) – serial paradokumentalny, Polska 2022
- 14.35 Szpital św. Anny** (11, 12) – serial obyczajowy, Polska 2025
Przed spotkaniem z prawniczką Marta zostaje wraz z Tomkiem napadnięta i porwana przez uzbrojonego mężczyznę. Złota szuka dawcy szpiku dla pacjentki z białaczką, której właśnie urodziła się córeczka. **120 min**
- 16.35 Detektywi** (326) – serial fab.-dok., Polska 2026
Chłopak znajduje w opuszczonej leśniczówce postrzelonego mężczyznę. Mimo reanimacji nie udaje się go uratować. Wszystko wskazuje na to, że szukał on w budynku legendarnego jaja Fabergé. **65 min**
- 17.40 Przychodzi facet do lekarza** – komedia, Francja/Belgia 2014, reż. Dany Boon, wyk. Dany Boon, Kad Merad, Alice Pol, Jean-Yves Berteloot (patrz obok)
Bezpretensjonalna produkcja Dany’ego Boona, reżysera, scenarzysty oraz aktora wcielającego się w głównego bohatera. Pełni on też potrójną rolę na planie „Nic do stracenia” oraz „Jeszcze dalej niż Północ”. **140 min**
- 20.00 Zabójcy** – film sensacyjny, USA/Francja 1995, reż. Richard Donner, wyk. Antonio Banderas, Sylvester Stallone, Julianne Moore, Anatoli Dawydov (patrz obok)
- 22.45 Oszukać przeznaczenie 3** – horror, USA/Niemcy 2006, reż. James Wong, wyk. Mary Elizabeth Winstead, Ryan Merriman, Kris Lemche, Alex Johnson (patrz obok)
- 0.30 Jestem legendą** – film s.f., USA/Australia 2007, reż. Francis Lawrence
- 2.50 Żyjąc z potworem 8** (10) – serial dokumentalny, USA 2020
- 3.50 Fachowcy 2** (9) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 4.30 Dorota was urządzi!** (8) – program rozrywkowy, Polska 2017



17.40 KOMEDIA

Przychodzi facet do lekarza

Hipochondryk Faubert (Dany Boon, zdj.) uprzykrza życie zaprzyjaźnionemu doktorowi Zvence (Kad Merad, zdj.). Ten, mający już dość natręta, realizuje własny plan jego wyleczenia. Remedium ma być miłość. W intrygu angażuje swoją siostrę Annę. **140 min**



20.00 SENSACYJNY

Zabójcy

Platny morderca Rath (Sylvester Stallone, zdj.) ma zlikwidować chronionego przez FBI świadka. Ubiega go inny zabójca, Bain (Antonio Banderas). Bojąc się, że rywal zajmie jego miejsce, przyjmuje nowe zlecenie. Celem ataku jest pewien Holender, a także współpracująca z nim Electra (Julianne Moore, zdj.). **165 min**



22.45 HORROR

Oszukać przeznaczenie 3

Wendy (Mary Elizabeth Winstead, zdj.) i jej znajomi wybierają się do lunaparku. Udaje im się uniknąć wypadku. Ocalali wciąż nie są bezpieczni. Fatum upomina się o swoje ofiary. **105 min**

TVP 3	TVP POLONIA	TV 4	PULS 2	TVP ROZRYWKI	TTV HD
7.45 Pogoda Info 8.05 Kryminalna siódemka 8.35 Regiony na TAK – mag. 8.55 W aptece i kuchni 9.25 Rok w ogrodzie – mag. 9.55 Lato na ROD'os – dok. 10.30 Tydzień – mag. rolniczy 11.00 Transmisja mszy świętej 11.55 Kałkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska 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 Łódź Kultury – mag. kult.	12.00 Anioł Pański 12.15 Miedzy ziemią a niebem – magazyn 12.50 Słowo na niedzielę 13.00 Transmisja mszy świętej 14.15 Janosik (9, 10) – przyg. 16.00 Niedziela z... – pr. kult. 16.45 63. KFPP w Opolu – Debiuty 17.05 Ja wam pokażę! (6) 17.55 Teleexpress 18.5 Kabaretomania 19.10 63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicz (2) – koncert, Polska 2026 20.10 Program informacyjny 19.30 Program informacyjny 20.40 Pogoda	6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (188) – reality show, Polska 2023 6.55 Ewa gotuje (473) – mag. 7.30 Wielkie tajemnice historii (17, 18) – dok. 9.20 Galileo (1174, 1175) – pr. popularnonaukowy 11.20 Mini Galileo (40) – pr. popularnonaukowy 11.45 Hotel Transylwania 3 – film animowany, USA/Korea Południowa 2018 13.45 Obsesja – thriller, USA FILM 2009, wyk. Idris Elba 16.00 Lot 93 z Newark – dramat sensacyjny, USA 2006 17.55 Uroczysko (163-166) – serial kryminalny, Polska	6.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (6) 7.00 Taki jest świat 11 – inf. 7.25 Aukcja w ciemno 3 (22-24) – serial dok., USA 9.00 Wojciech Ciejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj (6-8) – dok. 10.50 Panowie, obajcie FILM o żony – kom., Fr. 1978 12.50 Zwirowany weekend FILM – kom., Francja/Wł. 1968 14.50 Rogata miłość – baśń FILM filmowa, Czechy 2009 16.50 Najpiękniejsze baśnie FILM Historia Kopciuszka – film familijny, Niemcy 2010, wyk. Emilia Schüle 18.45 Gwiazdy i dukaty FILM – baśń film., Niemcy 2011	8.50 Kiedyś to było... – mag. 9.30 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.10 Tańcząca ze światem – Malta (3) – magazyn 10.40 Szansa na sukces. Opole 2026 (6) 11.45 Postaw na milion 13.35 Prywatne życie zwierząt 14 (6) – przyrod. 14.00 Program rozrywkowy 14.20 Przyrodnik na tropie (35) – serial dokumentalny 14.55 Olga Lipińska zaprasza 15.45 Va banque – teleturynie 16.55 Kolo fortuny – telet., Pol. 17.40 Szansa na sukces. Opole 2026 (7) 18.45 Życie to kabaret: Kabaret Ani Mru-Mru – pr. rozr. 19.50 Moje przeboje (10)	10.05 Idź na całość 2 (4) – rozr. 11.05 Zakup w ciemno 7 (21) 12.05 Zakup w ciemno 4 (25) 13.10 Zakup w ciemno extra (22) – reality show, Polska 13.40 Damy i wiesniaczki. PL 11 (4) – fab.-dok., Pol. 14.40 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (9) 15.45 Express, Pogoda – inf. 16.05 Idź na całość 2 (7) – rozr. 17.10 Życie na kredycie 8 (3) 17.45 Express – pr. inform. 18.00 Pogoda, Sport 18.10 Życie na kredycie 8 (4) 18.45 Żony Podlasia 3 (3) 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.00 Zakup w ciemno 7 (22) 21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (10)
PROGRAM INFORMACYJNY	KRYMINALNY	KRYMINALNY	FANTASY	ROZRYWKI	DOKUMENT
20.00 Dzienniki regionów Reportery zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, społecznych i kulturalnych. 13 min 20.13 Regiony na TAK – mag. 20.30 Sanatoria 22.00 Program lokalny 22.00 Dzienniki regionów 22.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 23.00 Kościół z bliska – mag. 23.30 Kałkiem niezła historia 23.55 Panorama 0.25 Serwis Info Wieczór 1.05 Teplotki – mag. inform. 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 (282) W willi znaleziono ciało pośrednika w sprzedaży nieruchomości. Dom, który zarządzany jest przez system komputerowy, podczas śledztwa okazuje się pułapką dla funkcjonariuszy. 50 min 21.40 Lato z Radiem i Telewizją Polską 23.40 Babylon Tour (1) 0.40 Ja wam pokażę! (6) – serial obycz., Pol. 2007 1.30 Program informacyjny 19.30 Pogoda 2.05 Zatok szpiegów (6) 2.55 Lato z Radiem i Telewizją Polską 4.50 Ojciec Mateusz 2 (22)	20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (996-999) – Polska 2026 Garda i Górską wyjaśniają okoliczności śmierci Macieja. Sprawę łączą z nielegalną hodowlą psów. Wołfa bada zwłoki z ogródków działkowych. 240 min 0.00 STOP Drogówka – magazyn policyjny 1.00 Wielkie tajemnice historii (19, 20) – serial dokumentalny, USA 2023 2.55 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (265) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Telegazety TV Okazje – magazyn reklamowy	20.00 Solomon Kane: Pogromca zła – Francja/Czechy/Włk. Bryt. 2009 XVII wiek. Purytański wojownik Solomon Kane (James Purefoy, zdj.) walczy ze złem, ale nie zawsze staje po stronie dobra. Postanawia się zmienić. Musi stawić czoła armii czarodziejów. 120 min 22.00 Dzielnica strachu 9 (393-397) – serial krym. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (470) – serial obyczajowy, Polska 2021 4.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (176) – serial obyczajowy, Polska 2019 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (491) – obycz.	20.30 Kocham Cię, Polsko! (4) – Polska Tym razem swoją wiedzę o naszym kraju sprawdzą m.in. Ania Rusowicz, Joanna Moro, Łukasz Zagrobelny czy mecenas Piotr Kaszewiak. Program prowadzi Marzena Rogalska (zdj.). 90 min 22.00 Postaw na milion – teleturynie, Polska 0.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 1.30 Do śmiechu! (66, 67) – rozr., Polska 2024-2026 3.30 Kabaret Letnią Porą (34) – pr. rozr., Pol. 2021 4.25 Kabaret Potem przedstawia – Trąbka dla gubernatora – program rozrywk., Pol.	22.00 Żony Podlasia 3 (4) – Polska 2025 Benia udaje się do komisji. Wybióranie samochodu staje się pretekstem do rozmowy o męczyznach. Karolina przygotowuje prezent dla sąsiadów. Gała i Kryśka chcą pojechać do optyka. 60 min 23.00 Nic do zgłoszenia 5 (2) – serial dokumentalny, Pol. 0.00 Damy i wiesniaczki. PL 6 (9) – serial fab.-dok. 1.00 Kanapowy 5 (2) – pr. rozrywk., Pol. 2025 2.00 SOS. Ekipy w akcji (5, 6) – serial paradokumentalny 4.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (509) – serial fabularno-dokum.
TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 16.40 Panorama litewska 16.50 Przegląd ukraiński 17.05 Tydzień białoruski 17.25 U źródeł wiary 17.50 Kulturalnie mówiąc 18.14 Wierszalin 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Żyjący Kościół 21.00 Wojownicy czasu 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.00 Złote lata – senior show 17.45 Jeszcze dzień z życia 18.00 Po oklaskach 18.30 Zbliżenia 18.50 Słowo daje! 19.00 Stada ogierów 19.19 Razem dla regionu 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.00 Do brzegu 17.30 Świat nie jest taki zwykły 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama KATOWICE 16.45 Opera blisko Ciebie 17.05 Wykrwawić kłamstwo 17.30 Credo 18.00 Dziej dojrzał 18.30 Aktualności 18.58 Pogoda, Sport 19.12 Z indekssem w rękę 21.00 Credo 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.30 Z górnej polki Telewizji Kraków 17.05 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 18.00 Kronika tygodnia 18.30 Kronika 18.52 Bliziej polityki 19.10 Bohaterowie małych ojczyzn 21.00 Kwartet 21.30 Kronika LUBLIN 16.32 Future Economy 16.45 Weekend z TVP 3 17.15 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii 17.40 Kulturalnie mówiąc 18.00 Strefa otwarta 18.30 Panorama lubelska 19.05 Scena jest Twoja 19.20 Weekend z TVP 3 19.20 Piosenka od Ciebie 21.30 Panorama lubelska 21.45 Magazyn sportowy	ŁÓDŹ 17.00 Aktywni seniorzy 17.10 Czytanie puszczy 17.45 Filmowa wiosna w TVP 3 18.15 Kawałek fajnego świata 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.05 Ostatni miastowiec 21.00 Program lokalny 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.51 Skarby Łodzi POZNAŃ 17.20 Film dokumentalny 18.30 Teleskop 18.50 Opowieści stad 19.03 z archiwum TVP Poznań 21.02 Seans dla każdego 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 17.00 Moda na język polski 17.30 Dokument w TVP Rzeszów 18.15 Podkarpacka scena przebojów 18.30 Aktualności 18.58 Kwartet 21.00 Czytanie puszczy 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.00 Dobry był 17.26 Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju 17.35 Arka 18.00 Magazyn sportowy 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 19.06 Duchowym szlakiem 21.00 Porozmawiajmy szczerze 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 17.15 Niedziela z... 18.00 Eksperyment empatia 18.30 TKW 18.41 Kurier Mazowiecki 19.00 Spacerowym okiem 19.13 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich 21.00 Nasze miejsce 21.30 Kurier Warszawski 1 i Mazowsza WROCŁAW 16.44 Wesołe lata Telewizji Kraków 17.14 Uzdrowska 17.47 Ziemia Łecka – wędrówki po miejscach niezwykłych 18.30 Fakty 19.03 Magazyn Dołnośląski 21.02 Korona Górska 21.31 Fakty	6.00 Na dobre i na złe (972) 6.55 Ranczo 5 (57) – obycz., Pol. 7.55 Rodzinka.pl (187, 188) 8.55 Ojciec Mateusz 18 (230, 231) – krym., Pol. 2017 10.45 Czy wiesz, że? (281) – dok. 11.20 Na sygnale (619, 620) 12.25 Ojciec Mateusz 5 (60) 13.20 Komisarz Alex 2 (24) 14.15 Ranczo 4 (47, 48) – obycz. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 23 (302) 19.20 Ranczo 5 (60-62) – obycz. 22.20 Cwał – komediodramat, POLSKA 1995 0.20 Tulipan (1, 2) – obycz., Pol. 2.40 Rodziny się nie wybiera FILM – komedia, Francja 2018 4.35 Zakochaj się w Polsce BBC FIRST 9.50 Lewis 9 (1, 2) – serial krym. 11.50 Ale akcja! 2 (2-4) – obycz. 13.50 Śmierć pod palmami 14 (2) – serial kryminalny 14.55 Ojciec Brown 13 (10) 15.55 Tajemnice Brokenwood 11 (5) – krym. 17.50 Ulica nadziei 5 (6) – krym. 18.50 Detektyw z Chelsea (2) – krym., Włk. Bryt./USA 2021 19.50 Śmierć pod palmami 14 (3) – serial kryminalny 21.00 Tajemnice Brokenwood 11 (6) – krym. 22.55 Pomost (4) – serial krym. 0.10 Na niebieskich świątach 2 (6) – krym. 1.15 Śmierć pod palmami 14 (3) – serial kryminalny	11.10 Kosmos 1999 (6) – s.f. 12.25 Opole – koncertowe wspomnienia – cykl fel. 12.45 15. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole 77. Koncert Pastele 14.05 Światła rampy – komediodramat, Francja/USA 1952 16.35 Kariera Nikodema Dyzmy (6) – serial obycz. 17.45 TVP Kultura na Festiwalu „Dwa Teatry” – Sopot 2026 – reportaż 18.15 Żeglarski 20.00 Borsalino i spółka – film sensacyjny, Fr./Włochy 1974 21.55 Kulturalni – magazyn kult. 22.50 Tom Cruise: ostatnia gwiazda filmu – film dok. 0.15 Restart – film krótkometr. ROMANCE TV 12.25 Gabinet z widokiem na morze: Nieprowadzenie – obycz., Niemcy 2024 14.20 Lato w Amsterdamie FILM – melodramat, Niemcy 2014 16.15 Lato w Grecji FILM – melodramat, Niemcy 2015 18.05 Lato w Kapstadtzie FILM – melodramat, Niemcy 2010 20.00 Lato we Włoszech – film obyczajowy, Niemcy 2025 21.55 Lato na Łazurach FILM Wybrzeże – dramat obyczajowy, Niemcy 2024 23.50 Lato na Long Island FILM – kom. romant., Niem. 2009 1.45 Lato we Włoszech – film obyczajowy, Niemcy 2025 3.40 Górski lekarz (122)	6.10 Najlepsze Koncerty Słagier TV! – pr. muz. 7.10 Oszułaki przeznaczenie. Historie prawdziwe 13 (1, 2) – serial dok., Włk. Bryt. 8.10 Papież: Najpotężniejszy człowiek w historii (2) 9.05 Gdzie tu coś zjeść? 10.05 Ewakuacja Ziemi (3, 4) 12.05 Polska. Największe dylematy – program publicyst. 13.05 Polska. Największe tajemnice (4) – rozr., Pol. 14.05 Łowcy skarbów 2 (16-19) 18.00 77 TV 5 (29, 10) – rozr., Pol. 20.00 Alex Hugo – górski detektyw (23, 24) – krym. 0.10 Ann Ruler's Sleeping With Danger – thriller, Kanada/USA 2020 1.55 77 TV 5 (13, 7, 15) – pr. rozr. COMEDY CENTRAL 11.45 Teoria wielkiego podrywku 4 (1-4) – kom. 13.25 Przyjaciele 3 (15, 16) 14.25 Tata ma plan 3 (6-8) 15.50 Naga broń: 2 akt Wydziału Specjalnego – komedia kryminalna, USA 1988 17.45 Poznaj swojego tatę FILM – komedia, USA 2000 20.00 Naga broń 2 1/2: Kto obroni prezydenta? – komedia sens., USA 1991 21.55 Colin od rachunków 2 (7, 8) – serial kom., Australia 23.00 Comedy Club 3 (5, 6) 0.00 Miasteczko South Park 25 (4-6) 1.30 Miasteczko South Park 27 (1)	6.00 Columbo (13, 14) – krym. 9.05 Poirot (3, 4) – serial krym. 11.35 Hellboy – horror s.f., USA FILM 2004, reż. Guillermo del Toro, wyk. Ron Perlman 14.00 Policjantki i Policjanci (225-228) – obycz., Pol. 2016 18.00 Strażnik Teksasu (5, 6) – serial sensacyjny, USA 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (29, 30) – krym., USA 21.55 Kości (97, 98) – serial krym. 23.55 Resident Evil: Zagłada FILM – horror, Francja/Australia/Niemcy 2007 1.55 Krejzi patrol (14) – serial kryminalny, Polska 2023 2.25 Kochane pieniądze (68-70) – serial paradokum. 5.30 SuperLudzie Extra – mag. 5.45 Telegazety TV Okazje TVN FABUŁA 7.10 Prawo Agaty 3 (1-4) 11.25 W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje – komedia, USA 1985 13.30 Miś Yogi – film familijny, USA/Nowa Zelandia 2010 15.05 Kosmiczny mecz FILM – film familijny, USA 1996 17.00 Aquaman – film s.f., USA/Australia 2018 20.00 Aquaman i zaginione królestwo – film s.f., USA/Australia/Ukraina 2023 22.35 Tata – dramat obyczajowy, POLSKA/Ukraina 2022 0.55 Imprezowi rodzice FILM – komedia, USA 2019 3.05 Szkoła (735) – paradok. 4.05 Ukryta prawda (1333)

STOPKLATKA

- 6.00 Komisarz Rex 2** (3-6) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1995
- 10.00 Hudson i Rex 8** (2, 5, 6) – serial kryminalny, Kanada 2024
- 13.00 Top Dog. Niemcy** (6) – reality show, Niemcy 2021
- 14.55 Bitwa o Anglie** – dramat wojenny, Wielka Brytania 1969, reż. Guy Hamilton, wyk. Laurence Olivier, Michael Caine
- 17.40 Dobry rok** – komediodramat, USA/Wielka Brytania 2006, reż. Ridley Scott, wyk. Russell Crowe, Albert Finney, Freddie Highmore, Marion Cotillard

THRILLER



20.00 Król ulicy – USA FILM 2008, reż. David Ayer

Los Angeles. Policjant Tom Ludlow (Keanu Reeves, zd.) bada sprawę śmierci kolegi po fachu. Wpada na trop afery korupcyjnej. Odkrywa mroczną prawdę o jednostce, w której służy. 130 min

- 22.10 Ognisty podmuch** – dramat sensacyjny, USA 1991, wyk. Kurt Russell
- 1.00 Zgorszenie publiczne** – komedia romantyczna, Polska 2009
- 3.00 Konwój** – thriller, Polska 2016, wyk. Robert Więckiewicz, Janusz Gajos
- 5.00 Hitler narkoman** – film dok., Wielka Brytania 2014

13 ULICA

- 6.00 Follow** (3) – serial sens., Fr. 2025
- 6.50 Grace 2** (3) – serial kryminalny, Wielka Brytania
- 8.50 Chicago P.D.** 10 (10-19) – serial kryminalny, USA
- 18.00 Niedowidom detektyw** (2) – krym., Austria/Niem. 2019
- 20.00 Morderstwo** – film w Saint-Martin – dramat kryminalny, Francja 2024
- 22.00 Morderstwo** – film w Saint-Paul De Venice – film kryminalny, Francja 2017, wyk. Mimmie Mathy
- 0.00 Morderstwo w Herault** – film kryminalny, Fr. 2020
- 2.00 Kobra – oddział specjalny** (1, 2) – serial sensacyjny, Niemcy 2021
- 4.00 Grace 3** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania

SCI FI

- 6.00 Bibliotekarze 3** (9, 10)
- 7.45 Bibliotekarze 4** (1) – przyg.
- 8.40 Grimm 5** (14-18) – fantasy
- 13.15 Ministerstwo Czasu 4** (5, 6) – serial przyg., Hiszp.
- 15.45 Nowy początek** – film s.f., FILM USA 2016, wyk. Amy Adams
- 18.10 Saga „Zmierzchni”** – film fantasy, Australia/USA 2009
- 21.00 Saga „Zmierzchni”** – film fantasy, USA 2010
- 23.30 Underworld: Wojny krwi** – horror s.f., USA 2016
- 1.25 Nadchodzący** – thriller, FILM Serbia/USA 2018
- 3.15 Kroniki Spiderwick** (4-6) – serial s.f., USA/Kan. 2024

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
- 6.30 Sekrety rodziny** (145) – serial paradokumentalny
- 7.30 Z klamatem i z pasją** – program publicystyczny
- 8.00 Sekrety rodziny** (146) – serial paradokumentalny
- 9.00 Trudne sprawy** (972-976) – paradok., Pol.
- 14.00 Sekrety rodziny** (147) – serial paradokumentalny
- 15.05 Więzienie kobiet** (102-105) – serial dokum.
- 17.00 Nasz nowy dom** (363) – reality show, Pol. 2026
- 18.20 Spider-Man: Daleko od domu** – film s.f., USA/Czechy/Australia 2019, wyk. Tom Holland, Samuel L. Jackson

DRAMAT SF



20.55 Elizjum – USA 2013, reż. FILM Neil Blomkamp

Rok 2154. Umierający robotnik Max De Costa (Matt Damon, zd.) wypowiada wojnę systemowi. By ocalić życie, musi dostać się na stację kosmiczną. 130 min

- 23.05 7 sekund** – film sensacyjny, Rumunia/Szwajcaria/Wlk. Bryt. 2005
- 1.05 Komisarz Mama** (2) – serial kryminalny, Polska
- 2.15 Wydarzenia**
- 3.05 Obłędna Ameryki** – mag.
- 3.35 Jesteśmy dla dzieci** – magazyn
- 4.00 Piotr Rubik: Koncert Wielkanocny** (2)
- 4.45 Interwencja** – mag.

POLSAT FILM

- 8.05 Byli sobie podróżnicy** (10, 11) – serial animowany
- 9.10 Jeźdźcy smoków na końcu świata** (31-33) – film animowany, USA/Kan./Wielka Brytania 2019
- 10.40 Rodzina Addamsów** – film animowany, USA/Kan./Wielka Brytania 2019
- 12.25 Małolaty u taty** – komedia, USA 2003
- 14.10 Ja, szpieg** – komedia sensacyjna, USA 2002
- 16.25 Kowboje i obcy** – film s.f., FILM USA 2011, wyk. Daniel Craig
- 18.45 Ghost Rider** – thriller, FILM USA/Australia 2007
- 21.00 60 sekund** – film sensacyjny, USA 2000
- 23.20 Agenci** – film sensacyjny, USA 2013
- 1.35 Ślad** (23) – serial kryminalny
- 2.35 Gliniarze** (343, 344)

PARAMOUNT NETWORK

- 11.10 Tedi i mapa skarbów** – film anim., Hiszpania 2017
- 13.00 Buntownik z wyboru** – dramat psychologiczny, USA 1997, wyk. Matt Damon
- 16.00 Ślepy traf** – thriller, USA FILM 2013, wyk. Ben Affleck
- 18.00 Lara Croft: Tomb Raider** – film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001
- 20.00 Lara Croft Tomb Raider: Kolęba życia** – film przyg., USA/Niem./Jap. 2003
- 22.30 Uśmiechnij się** – horror, USA 2022, wyk. Sosie Bacon, Kyle Gallner
- 0.50 Ciche miejsce 2** – horror, FILM USA 2020, wyk. Emily Blunt, Millicent Simmonds

TVP SERIALE

- 5.50 Na sygnale** (851) – serial fabularno-dokum., Polska
- 6.30 Czerdziestolatek** (13-15) – serial obycz., Pol.
- 9.50 U Pana Boga w ogródku** (5-7) – serial komediowy, Pol. 2008
- 12.30 Cztery pancerni i pies** (1) – serial wojenny, Polska 1966
- 13.35 Ojciec Mateusz 28** (368) – serial kryminalny, Polska
- 14.30 Ojciec Mateusz 29** (369) – serial kryminalny, Polska
- 15.30 Komisarz Alex 24** (300) – serial kryminalny, Polska
- 16.30 Ranczo 7** (90) – serial obyczajowy, Polska 2013
- 17.30 Cztery pancerni i pies** (2, 3) – wojenny, Pol. 1966

KRYMINALNY



19.40 Ojciec Mateusz 29 (370-372) – Polska 2023

Do kościoła wpada ranny mężczyzna, który nie pamięta, kim jest. Ksiądz udziela mu pomocy. Natalia zaś próbuje przywrócić nieznajomemu wspomnienia. Niebawem zostaje porwana. 175 min

- 22.35 Ranczo 7** (91) – obycz.
- 23.30 Ranczo 8** (92) – obycz.
- 0.20 Rodzinka.pl** (290, 291) – serial kom., Polska 2025
- 1.35 Korona królów. Jagiellonowie** (5, 6) – telenowela hist., Polska
- 2.35 Erynie** (4) – krym., Pol.
- 3.35 Ratownicy** (13-ost.) – serial obycz., Pol. 2010
- 4.35 Polowanie na cmy** (2)

HBO

- 9.20 Istoty fantastyczne** – komediodramat, USA 2024
- 11.05 Wszystkie pół na pół** – komedia, Niemcy 2024
- 12.55 Życie** – dramat obycz., Wlk. Bryt./Japonia/Szwecja 2022
- 14.35 Czarne bractwo** – film biograficzny, USA 2018
- 16.45 Dotknięci miłością** – dramat obycz., Wielka Brytania/Irlandia 2024
- 18.30 Kung Fu Panda 4** – film anim., Chiny/USA 2024
- 20.00 Kaskader** – komedia sensacyjna, USA 2024
- 22.05 Our Son** – dramat obyczajowy, USA 2023
- 23.45 Złodziej z przypadku** – thriller, USA 2025
- 1.30 Joe Baby** – thriller, USA FILM 2024, wyk. Ron Perlman

FX

- 5.55 9-1-1** (15) – serial obycz.
- 6.50 FBI 3** (9, 10) – serial krym.
- 8.40 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (7, 8) – serial krym.
- 10.30 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (16, 17)
- 12.20 Agenci NCIS** (19, 20)
- 14.10 Z archiwum X** (8, 9) – s.f.
- 16.10 Spider-Man 3** – film przygodowy, USA 2007
- 19.00 Pojutrze** – dramat katastroficzny, USA 2004
- 21.30 Strażnik** – film sensacyjny, USA 2006
- 23.45 Liberator 2** – film sensacyjny, USA 1995
- 1.50 Zabójcze umysły** (14, 1) – serial kryminalny, USA
- 3.40 Tropiciel** (18) – serial krym.

KINO POLSKA

- 6.00 Dom w cenie mieszkanca** 3 (2, 3) – magazyn poradnikowy
- 7.05 Przygody Myszy** (8, 9) – serial animowany, 1978
- 7.30 Rekisio** (49, 50) – anim.
- 7.50 Chłopi** (2-ost.) – film obyczajowy, 1973
- 9.40 Podróże Pana Kleksa** (1, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSRR 1986
- 13.10 Kingsajz** – komedia, FILM 1987, wyk. Jerzy Stuhr, Jacek Chmielnik
- 15.45 Halo Szpiobródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy** – komedia krym., 1978
- 17.55 Rozmowy nocą** – komedia romant., 2008

KOMEDIA OBYCZAJOWA



20.00 Brunet wieczorową porą – 1976

W mieszkaniu Michała (Krzysztof Kowalewski, zd.) zjawia się niejaki Dzikie, który wkrótce potem umiera. Gospodarz z pomocą przyjaciela postanawia rozwikłać zagadkę jego śmierci. 125 min

- 22.05 Młode wilki 1/2** – film sensacyjny, 1997, wyk. Anna Mucha
- 0.00 Ekstradycja 2** (7, 8) – serial sensacyjny, 1996
- 2.45 Mistrz** – dramat biograficzny, 2020, wyk. Piotr Głowacki
- 4.45 Wracając do Marka** – film dokumentalny, 2002
- 5.45 Książę** – film krótkometr.

WARNER TV

- 7.35 Facet z ogłoszenia** – kom. romant., USA 2005
- 9.35 Raport Pelikana** – film sensacyjny, USA 1993
- 12.25 Skazani na Shawshank** – dramat sens., USA 1994
- 15.15 Akademia policjanta** – film sensacyjny, USA 1989
- 16.55 Taxi 3** – komedia sensacyjna, Francja 2003
- 18.35 Licencja na miłość** – kom. romant., USA 2007
- 20.20 Sok z zuka** – horror komediowy, USA 1988
- 22.00 Yellowstone 2** (3, 4)
- 23.55 Rio Bravo** – western, USA 1959, wyk. John Wayne
- 2.50 Polcaunek smoka** – dram. sens., USA/Francja 2001
- 4.40 4 Blocks 3** (4) – krym.

FILMBOX+ ONE

- 10.15 Statwka większa niż życie** (5, 6) – wojenny, Pol.
- 12.45 C.K. Dezertery** (2-ost.) – komedia, Pol./Węgry 1985
- 14.10 Flintstonowie: Niech żyje Rock Vegas** – komedia, USA 2000
- 16.00 Niekończąca się opowieść** – film fantasy, RFN/USA 1984
- 18.05 Kung Fu Panda 2** – film animowany, USA/Kan. 2011
- 20.00 Need for Speed** – film sensacyjny, USA/Filipiny/Irlandia 2014
- 22.45 Millennium** – film sensacyjny, USA 1995
- 24.15 Dziewczyna, która igrała z ogniem** – dram. krym., Dania/Niem./Szwecja 2009

AXN

- 6.00 Smerfy** – film familijny, FILM USA 2011, wyk. Hank Azaria, Neil Patrick Harris
- 7.40 Nocny lot** (6) – serial sensacyjny, Wlk. Bryt.
- 8.40 Zabójcza broń** 3 (8, 9) – serial sensacyjny, USA 2018
- 10.40 MacGyver** (12-16) – serial akcji, USA 2016-2017
- 15.25 FBI: Most Wanted 2** (14, 15) – serial kryminalny, USA 2020
- 17.10 FBI: Most Wanted 3** (1-3) – serial kryminalny, USA 2020
- Jess i jego ekipa poszukują mordercy miliardera. Trop prowadzi do szajki handlarzy ludźmi. 170 min

KOMEDIA SF



20.00 Men in Black: International – Chiny/USA 2019, reż. F. Gary Gray

W strukturach tajnej organizacji walczącej z kosmitami działa szpieg obcych. Agenci M (Tessa Thompson, zd.) i H (Chris Hemsworth, zd.) muszą go zdemaskować, by ocalić planetę. 145 min

- 22.25 Bodyguard** – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bulgaria 2017
- 0.45 Hostel** – horror, USA 2005, wyk. Jay Hernandez
- 2.45 Hostel 2** – horror, USA 2007, wyk. Lauren German
- 4.30 Agenci NCIS: Hawaje 2** (7) – serial kryminalny

ALE KINO+

- 10.20 Indiana Jones. Ikona popkultury** – film dok., Fr.
- 11.35 The Office PL 2** (4-6)
- 13.25 W sieci wojny** – thriller, FILM USA 2025, wyk. Jake Abel
- 15.35 Punkty zwrotne** – thriller, Hiszpania 2024
- 17.30 Rebeliant** – dramat biograficzny, USA 2016
- 20.10 Zbrodniew w Ystad** (5, 6-ost.) – serial kryminalny
- 22.15 Wszystkie pieniądze świata** – dram. sens., USA/Wł./Wielka Brytania 2017
- 0.50 Daaaaaali!** – komediodramat, Francja 2023
- 2.20 Kryptonim Polska** (1-3) – serial komediowy, Polska
- 4.25 Wiarolom** – dramat obyczajowy, Polska 2021
- 5.40 Warszawa, Holandia**

CANAL+ SERIALE

- 9.50 Naruto** (11-13) – anime
- 11.20 Wszystkie kolory świata** 5 (4) – serial dokum.
- 12.20 Prost** (1-3) – serial dok., Fr.
- 13.55 Lądu capu Extra** – pr. rozr.
- 14.30 Naruto** (20-22) – anime
- 16.00 Lądu capu** – rozr., Pol. 2026
- 16.20 Daleka Północ odkryta na nowo** (1, 2) – film dok.
- 18.20 Lądu capu** – rozr., Pol. 2026
- 18.25 The Office PL 5** (1-3)
- 20.00 Pieniądze i krew** (9, 10)
- 21.50 Premierowa jazda** (5)
- 22.00 Czarnowice Mayfair** (3, 4) – serial fantasy, USA
- 23.35 Prosta sprawa** (5, 6)
- 1.45 Świeżak** – film krótkometr.
- 2.15 Niedziadnia wojna** (4-6)
- 4.45 Miasta rytm** (2) – dok., Pol.

CANAL+ PREMIUM

- 6.15 Kiler-ów 2-óch** – komedia, Polska 1999
- 8.10 Premierowa jazda**
- 8.25 Kung Fu Panda 3** – film anim., Chiny/USA 2016
- 10.00 Dumna królowna** – film animowany, Czechy 2024
- 11.20 Jutro będzie nasze** – serial sensacyjny, Wł. 2023
- 13.15 Prawdziwa historia szeregowca Ryana**
- 14.10 Ultimatum Bourne'a** – sens., USA/Niemcy 2007
- 16.00 Saga „Zmierzchni”** – film fantasy, USA 2010
- 18.00 Premierowa jazda**
- 18.15 Kopnięci w czasie** – komedia, Fr./Belgia 2025

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 Protector – USA 2025, reż. Adrian Grunberg

Handlarze ludźmi porywają Chloe, nastoletnią córkę dosławnie znanego żołnierza Nikki Hadwida (Milla Jovovich, zd.). Nie zdają sobie sprawy, z kim zadarli... 95 min

- 21.35 Jeszcze jeden strzał** – thriller, Wielka Brytania/USA 2024
- 23.15 Pies 51** – thriller, Francja 2025, wyk. Gilles Lellouche
- 1.00 Kryk** – thriller, Wielka Brytania/Fr./USA 2024
- 2.50 Innego końca nie będzie** – obycz., Pol. 2024

CANAL+ FILM

- 12.00 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 12.15 Saga „Zmierzchni”** – film fantasy, USA 2012
- 14.05 The Holiday** – komedia romantyczna, USA 2006
- 16.15 Zgred** – dramat obyczajowy, Polska 2025
- 17.40 Battleship: Bitwa o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012
- 19.45 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00 Bad Man** – komedia sensacyjna, USA 2025
- 21.40 Niezniszczalna** – film sensacyjny, Wlk. Bryt. 2024
- 23.20 Diabło** – film sensacyjny, FILM Kolumbia/USA 2025
- 0.55 Fiber** – film krótkometr.
- 1.15 Skrzyżowanie** – dramat obyczajowy, Polska 2024

CANAL+ 360

- 14.15 Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (7) – dok.
- 15.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi**
- 16.05 Zabójcze drogi** (4) – dok.
- 17.00 Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie** (2)
- 18.00 Sung Kang** – szybki i dociekliwy (3) – dok.
- 19.00 Co poszło nie tak** 2 (6)
- 20.00 Porzucone konstrukcje** (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
- 21.00 W trasie z Normanem Reedusem** 3 (5) – dok.
- 22.00 Pieniądzy to nie wszystko** – komedia, Polska 2001
- 0.00 Kryptonim Polska** (1)



TLC	TLC	POLSAT CAFÉ	TVN STYLE	Discovery DISCOVERY CHANNEL	D3 12 TVP HISTORIA FOKUS TV
11.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (14) 13.00 Premiera: Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporalami (14) 14.00 Włoskie zdrady (15, 16) 15.00 Wiza na miłość: David i Annie 2 – reality show 16.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa 2 – reality show, USA 2024 18.00 Premiera: 100 kucharzy 19.30 Megaskynierzy: Brazylia: Typowy sknerus – dok. 20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show	6.00 Komisarz Mama (11, 12) 8.00 Bogaty dom – biedny dom (113) – reality show 9.00 Rolnicy (9, 10) – dok. 11.00 Działkowcy (3) 12.00 Darek Stolarz – remont w 3 dni (5) – pr. rozr., Pol. 13.00 Bogaty dom – biedny dom (114) – reality show 14.00 Nasz nowy dom (333) 15.00 Demakijaz (218, 209) 16.00 Kolacja w ciemno (55) 17.00 Randka w ciemno (12) 18.00 Nasz nowy dom (290, 291) – reality show 20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (32) – reality show	5.20 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2) 5.55 Rajską posiadłość Pamela Anderson (4) 6.50 Będzie pięknie (3) – rozr. 7.45 Dzień Dobry TVN – mag. 11.25 Ostre cięcie (1) – pr. rozr. 12.30 Babski biznes (3) – rozr. 13.30 Jestem z Polski 16 (10, 9, 11) – serial dokum. 16.35 Bitwa o gości (7) 17.35 Do zobaczenia (6) – magazyn poradnikowy 18.10 Ugotowani (7) 19.10 Kuchenne rewolucje (6, 7) – pr. rozr., Pol. 2020 21.05 Ostre cięcie (1) – pr. rozr.	9.00 Złomowisko PL 2 (1, 2) 11.00 Kamperem przez świat (4) 12.00 Przygody truckerki (3) 13.00 Ciężarówka przez Afrykę (2) 14.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5 (1) 16.00 Specjaliści (4) 17.00 Nic do ukrycia (7) 18.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (5) 19.00 Włoska kontrola celna (4) 20.00 Akta ekspedycji 2: Zaginione skarby	12.55 Kanadyjskie parki narodowe (5) – dok. 14.00 Polskie parki narodowe 14.40 Zaproszenie dla rewolwerowca – western, USA 1964 16.15 Starożytne moce świata (2) – serial dok., Wlk. Bryt. 17.15 Flesz historii (766) 17.40 Blisko, coraz bliżej (7) – serial obycz., Pol. 1982 18.55 Islandia: na granicy zimnej wojny (1) 20.00 Ładowanie w Normandii, nieznanie taśmy (3) – serial dokumentalny	6.05 48h. Zaginięci (32) 7.00 Rolnicy. Podlasie (33, 34) – serial dokum. 9.00 Wioski wioszczki (4, 5) 10.00 Podglądacz przyrody (1, 2): Królik europejski; Lis 11.00 Z klimatem i z pasją 11.30 Wojny magazynowe (7-11) – reality show, USA 14.00 Premiera: Gwiazdy lombardu 25 (11) 15.00 Technologie jutra (1, 2) 17.00 Rolnicy. Podlasie (22-25) – serial dok., Pol. 21.00 Podglądacz przyrody 2 (7): Sarny 21.30 Górale (15) – serial dok.
21.00 Premiera: Wiza na miłość 12 (5) 23.00 Transplantacja: drugie życie 0.00 Dr Przyszczyła – kulisy 1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show 2.00 Wiza na miłość 12 (5) 4.00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania	21.00 Gry małżeńskie (208) 22.00 Wstydliwe choroby (1): Pilot – serial dokum. 23.00 Gry małżeńskie (120, 121) – reality show 1.00 Kolacja w ciemno (55, 56) – pr. rozr., Polska 3.00 Wiedzenie kobiet (86, 87) – serial dok., Pol. 4.00 Zdrady (121, 122)	22.05 Taylor Swift kontra Scooter Braun (1/2) – film dokum., Wlk. Bryt. 23.15 EuroPOLKI studentki (8-ost.) – rozr., Polska 2023 0.15 Cały jej świat (7) – eduk. 1.15 Nieoczywiste miejsca (7, 8) – serial dokum., Pol. 2.20 Apetyt na miłość 5 (11) 3.20 Co nas truje (5, 6) – rozr.	21.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5 (1): Po złoto do Klondike 23.00 Teorie spiskowe pod lupą 0.00 Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata 2.00 Królowie asfaltu 7 (2)	21.10 2026 rokiem Andrzeja Wajdy: Wesele – dramat obyczajowy, Polska 1972, rez. Andrzej Wajda 23.05 Les Milles – dramat wojenny, Francja/Niemcy/Polska 1995 1.05 Leliwa – film dokumentalny, Polska 2023	22.00 Oto Ameryka XXL – głosy prowincji – dok. 23.00 Pogromcy mafii (1) – serial dokum., Pol. 2024 0.00 Największe śledztwa CBSP (1): Porwania – dok. 1.00 Rolnicy. Podlasie (13-16) – serial dok., Pol. 5.00 Kolowrotek (12, 1) – magazyn wędkarski
5.45 Niezwykłe Stany Prokopa 4 – pr. rozr., Polska 6.15 Gorączka złota 9 – dok. 8.05 Klan z Alaski – serial dokum. 10.05 The Floor – teleturniej, Pol. 11.35 Krowy na wypasie – film animowany, Niem./USA 2006 13.30 Diagnosta (2, 3) – obycz., Pol. 15.30 Kryminalni (5-7) – krym., Pol. 18.50 Milionerzy – teleturniej, Pol. 20.00 Yellowstone (1) – obycz. 22.00 Kosmiczni kowboje – film s.f., USA 2000 0.35 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 – serial dok. 1.40 Szpital (760) – paradok., Pol. 2.40 Szkoła (504) – paradok., Pol. 3.40 Nowa Maja w ogrodzie 4 – magazyn ogrodniczy	6.00 Kojak 2 (12, 13) – serial krym. 8.00 Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę 9.35 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat 11.45 Sensacje XX wieku – hist. 14.00 Stawka większa niż życie (9, 10) – serial wojenny, Polska 16.45 Co mi zrobisz, jak mnie złapię – kom., Polska 1978 19.00 Kabaretowe przeboje 4 – pr. rozr., Pol. 2024 20.00 Hity polskiego kabaretu 7 22.00 Eksperyment: Odsiadki 23.00 Magia nagoci Najsmakniejsza kaski 0.05 Adam szuka Ewy. Niemcy 1.10 Magia nagoci. Finlandia 4 1.50 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.	9.55 Dieta czy cud? – mag. 11.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję – mag. poradnikowy 12.10 Wiem, co jem 4 – mag. 12.40 Londyńska rewolucja Magdy Gessler – reportaż 13.40 Kuchenne rewolucje – rozr. 15.45 Kuchnia jak u mamy – mag. 16.55 Symon gotuje w ogrodzie 18.05 MasterChef – pr. rozr., Pol. 23.55 Dziwaczne potrawy – dok. 20.35 Pojedynek na grille 21.40 Wiosenny turniej wypieków – reality show 22.45 Apetyt na miłość – pr. rozr. 23.45 Perfekcyjny gospodarz 9 1.50 Król mięsa – magazyn kulin. 3.10 Król mięsa 2 – mag. kulin. 3.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.	6.00 Tajemnice ładowania na Kieście 8.00 Zoom na architekturę 10.00 Jak to jest zrobione? 25 11.30 Jak to jest zrobione? 12.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16 14.00 Pogromca mitów w akcji 16.00 Jak działa wszechświat? 18.00 Jak to jest zrobione? 25 20.00 Wyprawa w nieznaną 10 21.00 Wyprawa w nieznaną 9 22.00 Sekrety Houdiniego 0.00 Jak działa wszechświat? 2.00 Autostrada spotkań z UFO 3.00 NASA – archiwum tajemnic 4.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16	10.00 W pulapce żywołów 11.05 Porzucone konstrukcje 12.00 Antoni Porowski: w rytmie miasta 14.00 Inżynieria po katastrofie 15.00 Imperium Mongołów: Historia Czingis-chana 16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic: Legenda Kleopatry 17.00 Kluczowe tygodnie wojny 19.00 Strefa 51: Tajne archiwum CIA – film dokum., Wlk. Bryt. 20.00 Czarnobyl: Świadkowie tragedii: Poświęcenie – dok. 21.00 Największe katastrofy budowlane: Katastrofa na Kanale Sueskim – dok. 22.00 Katastrofa w przestworzach	6.00 Zabójcza misja: rekin – serial dokumentalny 7.00 W okowach mrozu 2 – dok. 9.45 Zdrowa zmiana 2 – dok. 11.00 Wielkie koty 24/7 2 – dok. 12.15 W okowach mrozu 2 – dok. 13.15 Ben Fogle: wyścig do źródła Nilu – serial dok. 14.15 Życie na pustkowiu 12 16.25 Zdrowa zmiana 2 – dok. 17.45 W okowach mrozu 2 – dok. 18.50 Mroźna planeta – dok. 21.00 Wielkie koty 24/7 2 – dok. 22.15 W okowach mrozu 2 – dok. 23.10 Nadchodzą powódź – dok. 0.10 Układ Słoneczny – dok. 1.25 Zdrowa zmiana 2 – dok. 2.35 W okowach mrozu 2 – dok. 4.10 Mroźna planeta – dok.
11.00 Pogoda 11.05 Sowiecka rewolucja w kolorze (1, 2) – film dok. 13.05 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan. 14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum. 15.00 Strazacy z sąsiedztwa 2 16.00 Policjanci w akcji (5) 16.55 Pogoda 17.00 Policjanci z sąsiedztwa 3 21.55 Pogoda 22.05 Mistrzowie Kabaretu 4 23.00 Mistrzowie Kabaretu 16 0.00 Mistrzowie Kabaretu 15 1.00 Mistrzowie Kabaretu 10 2.00 Mistrzowie Kabaretu 5 3.00 1, 2, 3... Kabareci 4 – pr. rozr.	6.55 Wehikuł czasu 7.30 Interwencja – taka jest Polska (560) – mag. 8.20 Frieren. U kresu drogi (3, 4) 9.30 Dragon Ball Super (37-43) 13.00 One Punch Man (5, 6) 14.00 Kabaret na dobry wieczór. Paraniormalni Show 16.00 Nowa Rewia Kabaretowa 18.00 Kabaret na żywo. Przestanki Radość – rozr. 20.00 Nowa Rewia Kabaretowa 21.00 Zdrady (72-75) – paradok. 1.00 Łowca podołłów – dok. 3.00 TV okazje 3.50 Wehikuł czasu 4.00 Sala operacyjna 5.00 Pod lupą – magazyn	9.55 Nowa Maja w ogrodzie 11.05 Polowanie na ogród 2 11.35 Polowanie na ogród 6 12.05 Polowanie na ogród 3 14.02 Letnia chata na lata – rozr. 14.35 Złoty remont 4 – pr. rozr. 15.35 Będzie pięknie – pr. rozr. 16.40 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr. 17.40 Kamera, akcja, wypadki! 19.20 House Hunters – Poszukiwacze domów 3 21.30 Dorota inspiruje 22.25 Dorota inspiruje 3 23.25 Najgorętsze nieruchomości pod słońcem – serial dokum. 0.30 Sprzątaczkę 2 (7-9) – obycz.	6.00 Z wędką na koniec świata – serial dokumentalny 8.05 Smakuj świat z Pascalem 10.50 Ambasady luksusu – rozr. 11.50 Niezwykłe hotele – dok. 14.00 Człowiek kontra jedzenie 16.00 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny 18.15 Ciężarówka przez Stany – program rozrywkowy 21.15 Operacja: LOT – serial dok. 23.20 Pomocy! W moim domu straszy (15) – serial grozy 0.20 Mój przyjaciel grzyby – serial dokumentalny 1.20 W co wierzą Osobownowie – reality show 5.25 Za Donalem... do Europy	12.00 Weterynarze z Nebraski 13.00 Miodożery: mistrzowie przetrwania – film dokum. 14.00 Dzieki cuda Europy 15.00 Masai Mara: sekrety natury: Przebudzenie – dok. 16.00 Dzikie szlaki Europy 17.00 Królestwo krokodyli: Grumet i Mara – film dok. 18.00 Najdziwniejsze gatunki 19.00 Przedsławna planeta 21.00 Ziemia: Obcy – serial dokum. 20.00 Europa z powietrza: Węgry 21.00 Wrogi świat: Bieguny – dok. 22.00 Olsniwająca Ameryka: Południowy Zachód 23.00 Katavi – utraczony raj Afryki: Czyścić – serial dok.	11.20 Najgroźniejsi ludzie Hitlera 13.15 Tajemnice rodziny Jezusa 14.20 Kto napisał Biblię? – dok. 15.35 Kto napisał Nowy Testament? – film dok., Fr. 16.45 W poszukiwaniu biblijnej prawdy (1, 2) – film dokum. 19.00 Tajne bazy nazistów 4 21.00 II wojna światowa: Agenci: Agenci wroga 22.05 II wojna światowa – kobiety na froncie: Na polu walki – serial dokum. 23.05 Pracując dla wroga 0.15 Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji
13.50 Podróż przez smaki Chin 14.50 Kulisy wielkiej kuchni 15.45 Po prostu Jamie: szybko i łatwo – magazyn kulinarny 16.40 Letnie inspiracje – dok. 16.50 Z pola na stół – serial dok. 17.15 U sąsiadów w kuchni 16 18.25 Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę 19.45 Dzień dobry, obiad 2 20.40 M jak mięso 10 – mag. kulin. 21.30 Wszystkie smaki fermentacji: Upojeni fetorem – serial dokum. 22.00 Podróż przez smaki Chin 4 – serial dokumentalny	12.25 Ucieczka na wieś 24 – dok. 14.20 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum. 15.10 Luksusowa ucieczka 6 16.10 Adres: rezydencje marzeń 17.15 Wiejskie domy do liftingu 3 – serial dokum. 18.05 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 7 – mag. 18.30 Daleko od miasta 13 – dok. 19.00 Ucieczka na wieś 22 – dok. 19.50 Letnie inspiracje – dok. 20.00 Ucieczka na wieś 22 – dok. 21.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum. 22.50 Cudotwórcy 7 – mag.	10.00 SuperMocni – mag. 11.00 Pogromcy duchów. FILM Dziedzictwo – komedia s.f., USA/Kanada 2021 13.35 I kto tu mówi! FILM – komedia, USA 1989 14.55 Bezesłoność w Seattle FILM – komedia romantyczna, USA 1993 17.55 Świat według Kiepskich (132, 529) – serial komediowy 19.00 Randka w ciemno – pr. rozr. 21.00 Bank – dramat sensacyjny, Niem./USA/Wlk. Bryt. 2009 23.30 Erin Brockovich – dramat obyczajowy, USA 2000	13.00 Świat w obłokach – muzyczny spadkobierca Marka Grechuty – koncert 14.00 Rodzinka.pl (138, 139) 15.00 Podróża Młodej i Dużej 6 15.30 Ojciec Mateusz (419, 420) 17.25 Szalenie odważna hrabina – film dokumentalny 18.35 Daję słowo – Maciej Orłoś: Olga Lipińska – talk-show 19.30 Miłość i nadzieja (281) 20.30 Wichrowe wzgórze (262) 21.30 Cztery pory roku w Hawanie (2) – serial krym. 22.30 Labirynt – thriller, USA 2013, wyk. Hugh Jackman	12.30 Ogień. Azjatycka tradycja 13.45 Żywy w akcji. Ziemia na prawdzi – serial dokum. 14.45 Sapiens. Narodziny sztuki 15.50 Zaginiona cywilizacja Elamu – film dokumentalny 17.00 Rok z dziką przyrodą 18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok. 18.40 Mam zamek 19.45 Céline Dion. Tak rodzi się gwiazda – film dokum. 20.50 Kasparow. Gra o wielką stawkę – serial dokumentalny 22.00 Sekta – serial dokumentalny 22.50 Atom, narkotyki, brudne pieniądze – serial dokum.	12.00 Życie lasu. Mszaki – dok. 12.45 Podróża Młodej i Dużej 4 13.15 Tacy byliśmy (2) 13.45 Wielka naturalna bariera (2) – film dok., Australia 2022 14.45 W krainie niedźwiedzia – film dokum., Niemcy 2023 15.50 Sekrety dzikich kwiatów 16.50 Kultura miejska: Nowy Jork 17.50 Sanatorium miłości 3 18.45 Gerard Philipek – ostatnia zima Cyda – film dokum., Fr. 20.05 Banksy: Sztuka wyjęta spod prawa – film dokum. 22.05 Dzieci duchy – film dok., Fr. 23.30 Tamte lata, tamte dni

TVP SPORT 5.05 Mundial 2026 – Legendy miejskie 5.35 Piłka nożna: MS 2026: Tunezja – Japonia (live) 9.00 Mundialowy poranek 10.30 Strongman: MP – Międzyzdroje 2026 11.30 Amp futbol: AMP Futbol Cup – Warszawa 2026: Polska – USA (live) 13.10 Piłka nożna: MS 2026: Niemcy – Wybrzeże Kości Słoniowej 15.30 Dzień na mundialu 17.00 Piłka nożna: MS 2026 – mecz grupy H: Hiszpania – Arabia Saudyjska (live)	EUROSPORT 1 9.25 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Leogang 9.55 Kolarstwo kobiet: Tour de Suisse – 5. etap (live) 12.15 Kolarstwo: Wyścig dookoła Słowenii – 4. etap 13.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Słowenii – 5. etap (live) 15.00 Kolarstwo: Tour de Suisse – 4. etap 15.20 Kolarstwo: Tour de Suisse – 5. etap (live) 17.45 Kolarstwo górskie: PS w Lenzerheide – cross-country kobiet i mężczyzn	POLSAT SPORT 1 5.45 Siatkówka kobiet: LN: Serbia – USA (live) 9.00 Polsat Mundial Cast 10.00 Siatkówka kobiet: LN – mecz: Holandia – Polska 11.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – studio (live) 11.45 Siatkówka kobiet: LN: Kanada – Polska (live) 14.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – studio (live) 15.00 Lekkoatletyka: World Athletics Continental Tour Gold – Hengelo 2026 (live) 17.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Kanada – Polska	TVP ABC 9.30 Ziarno 10.05 Bajnurki – bajki piaskiem i dźwiękiem pisane 10.45 Pamiętnik Florki 11.05 Małe i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strzałak Sam 12.25 Domisie 13.00 Zwierzaki Czytali 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Lassie i przyjaciele 14.45 Kid Lucky 15.15 Ugotuj nam bajkę	MINIMINI+ 9.43 Mush-Mush i Grzybaski 10.10 Baczne oczka 10.30 Język Happy 10.51 Basia 11.20 Marta mówi 11.50 Mały Charlie 12.20 Smerfy 12.55 Baranek Shaun 13.21 Kicia Kocia 2 13.37 Robotkowo 14.00 Bing 14.20 Strażak Sam 16 14.45 Looloo Kids 15.01 Gazu, pieski, gazu! 15.28 Kicia Kocia 2 15.45 Język Happy	TVN 24 7.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.45 Kawa na ławę – mag. 11.55 Łoza prasowa – pr. publ. 12.50 Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.45 Kadr na Kino – mag. 16.00 Fakty po południu 18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 18.35 Ranking Mazura 19.10 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach
20.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Belgia – Iran (live) 23.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Urugwaj – Republika Zielonego Przylądka (live) 2.50 Piłka nożna: MS 2026 – mecz grupy G: Nowa Zelandia – Egipt (live)	19.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Słowenii – 5. etap 20.00 Trójboj siłowy: World Open Classic Powerlifting Championships 23.00 Szwermierka: Mistrzostwa Europy – Antony 2026 – 6. dzień 1.00 Triathlon: T100 World Tour – San Francisco	18.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – 7. finał fazy play-off: Legia Warszawa – Zastal (live) 21.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Kanada – Polska 23.00 Lekkoatletyka: Diamantowa Liga w Dosze 1.00 Boks	15.35 Bella i Sebastian 16.05 Krecio 16.35 Rev i Roll 17.05 Dino Ranczo 17.30 Piotruś Królik 18.00 Kucharz Shane 18.25 Leo da Vinci 2 19.00 Tykiaki 19.20 44 Koty 19.50 Kocie kalamburki	16.02 Marta mówi 16.30 Mega Ekspres 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 Edzio i Lusja	20.00 W kularach 21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkoło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.50 Kawa na ławę – mag. 2.00 Nowa Maja w ogrodzie 2.30 Szkoło kontaktowe 3.30 Fakty po Faktach
CANAL+ SPORT 8.30 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 9.30 Żużel: PGE Ekstraliga: Gezet Stal Gorzów – GKM Grudziądz 12.30 Turbokozak 13.30 Turbokozak 14.30 Piłka nożna: 2. liga hiszpańska – barazowy finał 16.45 Żużel: PGE Ekstraliga: Stelmet Falubaz Zielona Góra – Betard Sparta Wrocław (live) 19.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Motor Lublin (live) 21.30 Magazyn PGE Ekstraliga 23.15 Boks: BKFC Fight Night: Hollywood – waga półśrednia: Julian Lane – Bryce Henry 1.25 Premier League: The Big Interview (9)	EUROSPORT 2 12.45 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Lenzerheide – zjazd mężczyzn 13.15 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Lenzerheide – cross-country kobiet i mężczyzn (live) 17.30 The Power of Sport 17.40 Szwermierka: ME – Antony 2026 – 6. dzień (live) 21.45 Jeździectwo: Global Champions Tour w Paryżu 23.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – prowadzenie – finały 1.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP w Halle – półfinał gry pojedynczej 7.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Ukraina (live) 11.15 Siatkówka kobiet: LN – mecz: Belgia – Francja (live) 13.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Japonia – Włochy (live) 15.30 Tenis: Turniej ATP w Halle – finał gry pojedynczej (live) 18.15 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Turcja – Chiny (live) 21.00 Tenis: Turniej ATP w Londynie – finał gry pojedynczej 23.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Belgia – Francja 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 7.40 Patryk Rozgwiadza Show 8.35 SpongeBob Kanciasciorty 12 9.55 Marsupilami 10.55 Harmidom 5 12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 13.15 Niebezpieczny Henryk 3 14.15 That Girl Lay Lay 14.40 That Girl Lay Lay 2 15.10 Harmidom 9 15.40 Harmidom 10 16.00 Patryk Rozgwiadza Show 4 16.30 Patryk Rozgwiadza Show 16.45 Marsupilami 17.25 SpongeBob Kanciasciorty 15 17.45 SpongeBob Kanciasciorty 14	TELETOON+ 7.39 Kumple z dżungli – na ratunek! 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 Lasassego i Mai 2 15.37 Kumple z dżungli – na ratunek! 16.15 Ki i Hi w Królestwie Pandy 16.33 Dinus i Lusja 17.33 Kumple z dżungli na ratunek! 3 18.05 Charlotte i trzy muszkieterki	TVP info_ 15.10 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 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 20.15 Raport specjalny 21.01 Serwis Info Wieczór 21.15 Rozmowy (nie)wygodne 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.32 Woronicza 17
CANAL+ SPORT 2 10.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz półfinałowy gry pojedynczej 12.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – finał gry pojedynczej (live) 14.30 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – półfinał gry pojedynczej 16.45 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – półfinał gry pojedynczej 19.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – finał gry pojedynczej 21.45 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – półfinał gry pojedynczej 0.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – półfinał gry pojedynczej 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Widzew Łódź – Cracovia	ELEVEN SPORTS 1 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Real Oviedo 12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter – Lazio 14.00 Formula 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Hellas Verona – Inter Mediolan 18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Atletico Madryt 20.00 Made in Italy (11, 9) 20.40 F2: Chasing the Dream 21.00 Formula 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii 23.05 GP Confidential 23.40 Made in Italy (10)	POLSAT SPORT 3 12.00 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie – mecz półfinałowy mężczyzn (live) 13.00 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie – mecz o 3. miejsce kobiet i mecz o 3. miejsce mężczyzn (live) 15.00 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie – mecz finałowy kobiet i mecz finałowy mężczyzn (live) 17.30 Siatkówka kobiet: LN 20.00 Sporty walki: UFC Fight Night: M. Kape – K. Horiguchi 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 7.54 Świnka Peppa 4 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.10 Przygody Misia Paddingtona 2 11.05 Małe Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 3 11.55 Rubble i jego ekipa 2 12.25 Psi Patrol 3 12.54 Świnka Peppa 13.30 Świnka Peppa 2 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 16.00 Świnka Peppa 5	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myszkowski Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myszkowski Miki 10.00 Blue 3 10.20 Blue 11.00 Superkoty 3 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 13.30 Klub Myszkowski Miki Plus 14.00 Ariel: Mała Syrenka 2 14.30 Superkoty 3 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Iron Man i super ekipa 18.00 Jej Wysokość Zosia 2 18.30 Jej Wysokość Zosia	POLSAT NEWS 11.00 Polityczny WF z gościem 12.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 W rytmie dnia 17.30 Z drugiej strony 18.35 Debaty polityczne 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.30 Państwo w państwie 21.00 Polsat News ujawnia: Niewolnictwo po polsku 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Czysta Polska 0.50 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORTS 12.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Argeł – Wilki (live) 15.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Polonia Bydgoszcz – INNPOR ROW Rybnik (live) 17.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026 19.00 Dart: PDC World Series w Bratysławie – finał (live) 21.55 Magazyn PGE Ekstraliga 0.35 Sporty walki: ONE Friday Fights 159 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: GKS Katowice – Legia Warszawa	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Bayer 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter – ACF Fiorentina 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – St. Pauli 18.00 Serie A 19.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Milan 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Villarreal – Barcelona 23.00 Formula 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii 23.40 Made in Italy (11) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: Olympique Lyon – PSG	POLSAT PLAY 9.00 Kolowrotek 9.30 Taaka ryba 10.00 Jedziemy na ryby! 12.05 Chłopaki do wzięcia 13.00 Zawód gina 14.00 Budowlaniec 15.00 Złotiarze 16.00 Polacy za granicą 18.05 Górale 21.05 Chłopaki do wzięcia 22.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 22.30 Łowca pedofiliów 23.05 Wzięcie 0.05 Tajna historia XX wieku 4.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 11.45 Z drugiej ręki 12.30 Jeździć, obserwować 13.15 Moto kombat 14.00 Zawodowci handlarze 15.30 Naprawy nie do naprawy 17.00 Cieżarowka przez Stany 4 18.00 Mobilni mechanicy 18.45 Raport końcowy 19.10 Nic do zgłoszenia 3 21.10 Jeździć, obserwować 21.55 Moto kombat 22.40 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia 23.10 Moto Farchy 23.55 Wojny samochodowe 0.55 101 napraw	TVS 8.35 Muzyczne dzień dobry 9.35 Przypisy do piosenki 10.55 Klachy i Lachy 11.25 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 21.45 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Jedna łyczeczka miłości – film obyczajowy, Niemcy 2020, reż. Marc Prill 23.35 Śląska karuzela 1.20 Program kulinarny	TRWAM 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Baśniowy teatr lalek 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśliciel Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.45 Stan bezpieczeństwa państwa 22.00 Mocni Jego mocą 22.30 Muzyczne chwile 22.45 Jak wygrać małżeństwo 23.00 Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej

MUNDIAL 2026 • JACEK LASKOWSKI

Zawsze powinien wygrać lepszy

Skończył medycynę, ale krótko pracował jako lekarz. Gdy zabrakło perspektyw, postanowił się „przekwalifikować”. A że zawsze kochał sport, od ćwierć wieku go dla nas komentuje.



Na co dzień wspólnie z Robertem Podolińskim komentuje rozgrywki Ekstraklasy.

Niedawno wydał książkę „Dawno temu na mundialu, czyli jak odkrywałem Amerykę”. Wspomina w niej swoje pierwsze mistrzostwa świata z 1994 roku.



Z Przemysławem Babiarkiem nie tylko razem pracował w TVP, ale także grywał w piłkę halową.

➤ MUNDIAL 2026: ARGENTYNA – AUSTRIA
PO 22.06 godz. 18.20 TVP 2

Co Pana skłoniło do porzucenia medycyny na rzecz dziennikarstwa sportowego? Bycie lekarzem tak strasznie dało się Panu we znaki?

Nie, to raczej medycyna się ode mnie odwróciła. Studia skończyłem w 1991 roku, który był rokiem kryzysowym. Mimo że miałem podpisaną umowę ze szpitalem, że będę w tym szpitalu pracował przez kolejne 10 lat i za to również pobierałem od tego szpitala stypendium przez cały okres studiów, to ta umowa została zerwana. Zresztą nie byłem sam w tej sytuacji. Znalazła się w niej olbrzymia większość, jeśli nie wszyscy z mojego rocznika. Więc to nie jest tak, że to ja się odwróciłem plecami od medycyny i stwierdziłem, że spróbuję

czegoś innego. Skłoniła mnie do tego potrzeba chwili, po prostu miałem już rodzinę na utrzymaniu. **Jeżeli dobrze liczę, to tegoroczny mundial będzie szóstymi mistrzostwami świata, które Pan będzie komentował.** Raz, dwa, trzy, cztery, pięć, tak, szóste na stadionach.

W ostatnich latach poziom światowego futbolu znacznie się wyrównał, co oznacza, że właściwie teraz każdy może wygrać z każdym. Czy mimo to jest Pan w stanie wskazać faworytów tegorocznego mundialu?

No niby się wyrównał, ale przecież od lat faworyci pozostają ci sami. Bardzo trudno dołączyć do szacownego grona drużyn, które najczęściej zdobywały mistrzostwo świata w ciągu stu lat, o czym boleśnie przekonali się Hiszpanie, którzy zdobyli mistrzostwo świata dopiero w 2010 roku. Szczerze mówiąc, nie spodziewam się jakiegś wybitnej niespodzianki w tym roku. Może ktoś dotrze do pierwszej czwórki, tak jak Maroko na ostatnim mundialu, ale jednak faworytów upatrywałbym między Francją, Brazylią, Argentyną, Niemcami i Hiszpanią. Czyli tymi drużynami, które z reguły są w czołówce.

A czy jest Pan w stanie wskazać czarnego konia turnieju?

Bardzo jestem ciekaw reprezentacji Norwegii. Bo ma w składzie nietuzinkowych graczy i jak burza przebrnęła eliminacje. Wiem jednak z doświadczenia, że często te reprezentacje, które uważane są za czarnego konia, nie zawsze na mistrzostwach się sprawdzają. Czasami długie zgrupowania niektórym reprezentacjom nie służą, zamiast scementować zespół, wręcz go rozbijają. Robi się za dużo myślenia o przyszłych sukcesach, a może za mało koncentracji. Nie ma żadnej reguły. **Komentator powinien być bezstronny, ale jak grają nasi, to pewnie bardziej Pan to przeżywa. Na tegorocznym mundialu zabraknie naszej reprezentacji, czy jest jakaś drużyna, której będzie Pan się szczególnie przyglądał, mocno kibicował?** Bezstronny musi być, nawet jak grają nasi. Obiektywizm jest podstawą komentarza. Nie będę za nikogo specjalnie ścisnął kciuków. Do każdego meczu i do każdej rywalizacji podchodzę z przekonaniem, że powinien wygrać lepszy. A swoją drogą to jest paradoks, że nieco ułatwione zadanie ma komentator, którego reprezentacja nie bierze udziału w turnieju. Ale mówię to ze ściśniętym gardłem i ze łzami w oczach.

Rozmawiała
HANNA MIŁKOWSKA



DWA TEATRY

Zachwycają na scenie

➔ **DWA TEATRY PO 22.06**
godz. 19.00 TVP KULTURA

Jubileuszowy, 25. Festiwal Teatru Polskiego Radia i Teatru Telewizji Polskiej „Dwa Teatry” odbędzie się w Sopocie od 19 do 22 czerwca. TVP Kultura pokaże galę finałową tego wydarzenia. Poznamy nie tylko najlepsze spektakle telewizyjne i słuchowiska radiowe minionego roku, które powalczą o Grand Prix oraz

szereg innych nagród, w tym Nagrodę Publiczności, ale także m.in. najlepszego reżysera i najlepszych aktorów. Wielkie Nagrody za całokształt twórczości otrzymają aktorzy Andrzej Seweryn i Danuta Stenka. Nagrody Specjalne przyznano reżyserom Laco Adamikowi oraz Witoldowi Gierszowi. Uroczystość poprowadzą Marta Malikowska i Sebastian Stankiewicz. **EGP**

REKLAMA

NIKT

Aktor też to przeżył

➔ **NIKT PO 22.06**
godz. 20.00 POLSAT

Bob Odenkirk przez lata był kojarzony z rolą adwokata Saula Goodmana w serialach „Breaking Bad” i „Zadzwoni do Saula”. W filmie „Nikt” udowodnił, że potrafi być też pełnokrwistym bohaterem kina akcji. Hutch Mansell wydaje się zwyczajnym mężczyzną – pracuje, utrzymuje rodzinę i stara się nie rzucać

w oczy. Gdy podczas włamania nie stawia oporu napastnikom, bliscy zaczynają uważać go za tchórza. Nie wiedzą, że Hutch skrywa niebezpieczną przeszłość, a upokorzenie budzi w nim dawno uśpione instynkty. Odenkirk sam padł ofiarą włamania do domu. Rozczarowany reakcją organów ścigania wpadł na pomysł filmu o człowieku, który bierze sprawę w swoje ręce. **MAM**

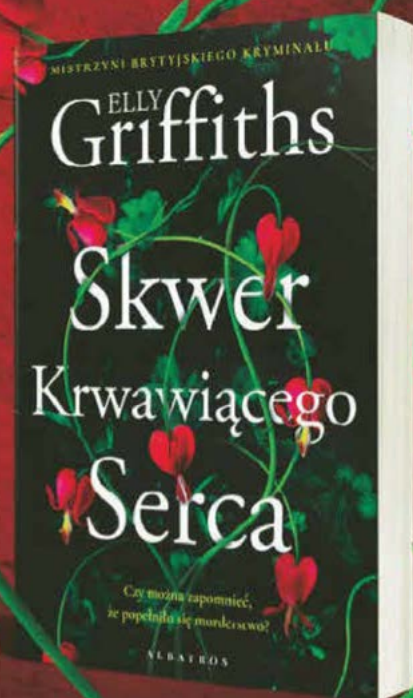


NA ZJEŹDZIE ABSOLWENTÓW
DOCHODZI DO MORDERSTWA,
ALE JEGO UCZESTNIKOM
ZBRODNIA NIE JEST OBCA.

*Fani Donny Tartt nie będą mogli
oderwać się od tej książki.*

„PUBLISHERS WEEKLY”

Zaskakujące fałszywe tropy i niespodziewane zwroty akcji. Oszałamiająca książka idealna dla wielbicieli klasycznych powieści z dreszczykiem!



Literackie zagadki kryminalne dla fanów
Agathy Christie



WYDAWNICTWO
ALBATROS

TVP 1

- 5.50 Akacyjowa 38** (882) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Studio Raban** – magazyn dla młodzieży, Polska
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.15 Czerdziestolatek** (16): Gdzie byłaś, czyli Szekspir – serial obyczajowy, Polska 1976
- 9.15 Ranczo 5** (62): Przymus rekreacji – serial obyczajowy, Polska 2011
- 10.10 Komisarz Alex 6** (71): Śmierć w muzeum – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.05 Ojciec Mateusz 14** (180) – serial krym., Polska 2015
- 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** (1): Wybrzeża – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023
- 14.00 Złoty chłopak** (317) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (956) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- Volkan stara się ponownie zdobyć uczucia Nese. Aynur prowadząc prywatne śledztwo, zostaje schwytana przez Teyfika. **60 min**
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacyjowa 38** (895) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.30 WIDOWISKO
Gala 25. Festiwalu Teatru Polskiego Radia...

Nagrodzone zostaną najlepsze spektakle telewizyjne i słuchowiska radiowe minionego roku. Laureatów wyłoni zespół jurorów. Przyznają wyróżnienia m.in. za reżyserię. Uroczystość poprowadzą Sebastian Stankiewicz (zdj.) i Marta Malikowska. **30 min**



22.50 SPORT

Piłka nożna
Wicemistrzowie świata, Francuzi, w swoim drugim grupowym starciu mierzą się z 57. drużyną w rankingu FIFA. Irakijscy dopiero po raz drugi w historii biorą udział w mundialu, a od ich poprzedniego występu minęło 40 lat. Wówczas nie był on dla nich zbyt udany. Odpadli już po fazie grupowej. **335 min**

TVP 2

- 4.30 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.30 M jak miłość** (1779) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 Rodzina (nie od) święta:** Jak, będąc w małżeństwie, przeżywać przyjaźnie z osobami przeciwnymi płci? – magazyn religijny, Polska 2024
- 6.55 Barwy szczęścia** (3338) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Okrasa łamie przepisy:** Smaki Trójmiasta – magazyn kulinarny, Polska 2025 (patrz obok)
- 12.00 Wyższa Szkoła Jazdy** (3) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (126) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (859): Ferment – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (416) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- Jimena znajduje w hangarze kompromitujące zdjęcie. Niebawem Abel ujawnia publicznie, że jej ciąża była kłamstwem. Manuel wierzy, że ma realną szansę na unieważnienie małżeństwa. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (127) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Beyza i Mukadder publicznie oskarżają Hancer. Kobieta podejrzewa, że to Nusret przekazuje mediom fałszywe informacje. Sinem stanowczo odmawia powrotu do domu ojca. Firma Cihana nie prosperuje najlepiej. **60 min**
- 18.20 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)



11.30 KULINARNY

Okrasa łamie przepisy
Karol Okrasa (zdj.) przyrządza potrawy z ryb, które wcześniej otrzymał od właściciela kutra. Proponuje sałatkę i parzoną w ziołach trochę bałtycką. Pozna też byłego marynarza, który działa na rzecz utworzenia rowerowych szlaków winiarskich. **30 min**



18.50 SPORT

Piłka nożna
W swoim drugim meczu, rozgrywanym podczas amerykańskiego mundialu, obrońcy tytułu mistrzów świata staną do nierównej walki z 23. zespołem w rankingu FIFA. Niektórzy eksperci widzą w reprezentacji Austrii, w której barwach gra m.in. David Alaba (zdj.), kandydata na czarnego konia turnieju. **155 min**

- 18.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy J: Argentyna – Austria (live) (patrz obok)
- 21.25 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 22.20 Na sygnale** (849, 850) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 23.25 Zabić na końcu** – komedia sensacyjna, Polska 1990, reż. Wojciech Wójcik, wyk. Wojciech Malajkat, Piotr Siwkiewicz, Jolanta Nowak, Monika Bolibruch (patrz obok)
- 1.05 Nasz dom w górach** (7): Gorzka miłość, część 1 – serial obyczajowy, Niemcy 2019
- 2.05 Akacyjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015
- 3.55 Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 **▶ 4.20**



23.25 KOM. SENS.

Zabić na końcu
Dwaj niezadowoleni z zarobków pracownicy fabryki, ślusarz (Piotr Siwkiewicz) i strażnik (Wojciech Malajkat, zdj.), chcą okraść zakładowy sejf. Zamiast gotówki znajdują w nim nietypowy depozyt: alkohol. **100 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** (300, 301): Detektywi w potrzasku; Zaginiona Tajka – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy** (1231, 1232) – serial paradokumentalny, Polska
- Wanda planuje ślub z Józefem. Przyszli teściowie życzą sobie, aby na ceremonii byli obecni jej rodzice. Matka twierdzi, że nic nie wie o losach jej ojca. Zapada decyzja o wynajęciu aktora, który odegra jego rolę. **125 min**
- 11.35 Gliniarze** (846, 847): Krew na rękach; Bez powodu – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 13.40 Dlaczego ja?** (1476, 1477): Casting na męża; Cienie przeszłości – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Sylvia pojawia się na weselu kuzynki z kolegą, udającym jej partnera. Mistyfikacja wychodzi na jaw. Okazuje się także, że zatrudniony didżej zna jej matkę, Mariolę. Sytuacja staje się coraz bardziej napięta. **130 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze** (1043, 1044): Trup i świadek; Nawrócone dzieciaki – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Uprawdowano kobietę, której partner miał zeznawać podczas procesu członków zorganizowanej grupy przestępczej. Bandyta zgadza się wypuścić zakładniczkę pod warunkiem, że świadek się ujawni. **130 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.35 Sport, Pogoda**



20.00 SENSACYJNY

Nikt
Do domu Hutchy (Bob Odenkirk, zdj.) zakradają się złodzieje. By uniknąć krwawego scenariusza, gospodarz postanawia zaniechać jakiegokolwiek obrony. Żona i dzieci nie kryją rozczarowania jego bierną postawą. Sytuacja ta wyzwała w mężczyźnie długo tłumione, mroczne instynkty. **120 min**



22.00 DRAMAT

Niezłomny
Trwa II wojna światowa. Znakomity lekkoatleta Louis Zamperini (Jack O'Connell, zdj.) wstępuje do wojska. Jego samolot zostaje zestrzelony. Po 47 dniach dryfowania na oceanie chłopak trafia do japońskiego obozu jenieckiego. Na miejscu strażnik Watanabe (Takamasa Ishihara) postanawia go złamać. **175 min**

- 20.00 Megahit: Nikt** – film sensacyjny, USA/Japonia/Chiny 2021, reż. Ilya Naishuller, wyk. Bob Odenkirk, Aleksiej Sieriebiakow, Connie Nielsen (patrz obok)
- Odtwórca pierwszoplanowej roli, gwiazdor serialu „Zadzwoni do Saula”, jest pomysłodawcą scenariusza. W ubiegłym roku miał premierę sequel filmu. **120 min**
- 22.00 Niezłomny** – dramat wojenny, USA 2014, reż. Angelina Jolie, wyk. Jack O'Connell, Domhnall Gleeson, Garrett Hedlund, Miyavi (patrz obok)
- 0.55 Wrogowie** – western, USA 2017, reż. Scott Cooper, wyk. Christian Bale, Rosamund Pike, Wes Studi (patrz obok)
- 3.50 Ewa gotuje** (558) – magazyn kulinarny, Polska 2025



0.55 WESTERN

Wrogowie
Rok 1892. Kapitan Joseph Blocker (Christian Bale, zdj.) ma eskortować dawnego indiańskiego wodza do Montany. Wrogowie muszą współpracować, aby przetrwać pełną niebezpieczeństw podróż. **175 min**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Gala 25. Festiwalu Teatru Polskiego Radia i Teatru Telewizji Polskiej – „Dwa Teatry”** – Sopot 2026 – widowisko, Polska (patrz obok)
- 21.00 Teatr Telewizji: Teatr**
- 22.35 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 22.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy I: Francja – Irak (live) (patrz obok)
- 1.35 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 1.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy I: Norwegia – Senegal (live) (patrz obok)
- 4.25 Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny, Polska 2025-2026 **▶ 4.45**



1.50 SPORT

Piłka nożna
Norwegowie oraz Senegalczycy znakomicie spisali się w kwalifikacjach do mundialu. Skandynawowie wygrali swoje wszystkie mecze. Lwy Terangi zanotowały siedem zwycięstw i trzy remisy. **155 min**

TVN	TVN	TV PULS	TV PULS	TVN 7	
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1676) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (7) – program rozrywk., Pol. 2024 Ewelina długo czekała na spełnienie marzeń o własnej restauracji. Znajdująca się w stolicy Kujaw karczmą przywodzi na myśl PRL. Prowadzą ją osoby na co dzień mieszkające w Londynie. 55 min 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (12) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (2, 4) – program rozrywkowy, Pol. Joanna i jej partner, Włoch Luciano, otworzyli Bistro 12 Siedliszcz przy drodze krajowej numer 12 pomiędzy Lublinem a Chełmem. Lokal zaczął tracić klientów, a wśród załogi narasta lęk o przyszłość. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1657, 1658, 1711) – serial paradokumentalny, Polska Marzena mieszka z narzeczonym w stolicy. Pewnego dnia odwiedza bez zapowiedzi rodziców. Znajduje nieprzytomnego ojca, Igora, który zatrut się lekami oraz alkoholem. Córka nie wierzy w to, że chciał się zabić. 190 min 16.50 Szpital św. Anny (51) – serial obyczajowy, Polska 2025 Zyta spotyka swoją dawną pacjentkę Julkę, która może mieć nawrót białaczki. Zosia zajmuje się nastolatkiem po wypadku. Chłopak wymaga operacji kregosłupa. Marta z kolei mierzy się z nękaniami w internecie. 65 min 17.55 Detektywi (175) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 (patrz obok) 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów 20.15 Na Wspólnej (4232) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.50 Bitwa o gości (6) – reality show, Polska 2025 22.00 Morze śmierci – thriller, USA 2024, reż. Phil Volken, wyk. Isabel Gravit, Genneya Walton, Koa Tom, Garrett Wareing (patrz obok) 23.45 Matrix Rewolucje – film s.f., USA/Australia 2003, reż. Andy Wachowski, wyk. Keanu Reeves, Carrie-Anne Moss, Mary Alice, Hugo Weaving (patrz obok) 2.25 Uwaga! – magazyn reporterów 2.45 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026 3.15 Wallander (2) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Szwecja/USA 2008 5.15 Nauka jazdy 5 (7) – program rozrywkowy, Polska 2022	17.55 FAB-DOKUM. Detektywi (175) Oskar Wilkowski martwi się o kolegę, który nie pojawił się na umówionym spotkaniu. Okoliczności sugerują, że mógł on zostać napadnięty. W jego poszukiwania angażują się Katarzyna Kowalik i Maciej Dębosz (zdj.). W miejscu zamieszkania chłopaka odkrywają ślady krwi. 65 min 22.00 THRILLER Morze śmierci Po śmierci matki nastoletnia Kaya (Isabel Gravit, zdj.) pozostaje w opiece dla młodszego brata i ojca. Pewnego dnia decyduje się na eskapadę na skuterach wodnych, podczas której dochodzi do wypadku. Pomocy grupie przyjaciół udziela kapitan kutra. Ratunek okazuje się początkiem koszmaru. 105 min 23.45 FILM SF Matrix Rewolucje Trinity (Carrie-Anne Moss) i Morfeuszowie (Laurence Fishburne) udają się uwolnić Neo (Keanu Reeves, zdj.). Wybraniec doprowadza do zawarcia układu, który jest nadzieją dla ginącej cywilizacji. 160 min	6.00 Policjanci z Miami 2 (15, 16): Bilet w jedną stronę; Niebezpieczna damulka – serial kryminalny, USA 1985 8.00 Kobra – oddział specjalny (14, 15): Król złodziei; Pozdrowienia z Moskwy – serial sensacyjny, Niemcy 2015 Lisa i Felix okradają klientów stacji paliw. Gdy chłopak zostaje zastrzelony, jego siostra ucieka. Jej tropem ruszają płatni mordercy, którzy chcą odzyskać zabrany im przypadkowo cenny przedmiot. 120 min 10.00 Maria z przedmieścia (27, 28) – telenowela, Meksyk 1995 12.00 Nie igraj z aniołem (100) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Patricio potwierdza, że jest ojcem Marichuy. Ona wypomina mu złe traktowanie. Juan Miguel zabiera Blankę do domu i żąda od Onelii opuszczenia jego rezydencji w określonym terminie. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (34) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kuriery (19) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (510, 511) – serial obyczajowy, Polska 2022 17.00 Kuriery (20) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Pracownicy „Śloiczka” czują w sklepie okropny zapach. Okazuje się, że wydobywa się on z jednej z paczek. Krystyna jest przerażona treścią pisma, które ona i Jan dostali z urzędu. Grożą im kary. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (957, 958) – serial obyczajowy, Polska 2026 Listonosz staje się podejrzanym po znalezieniu kopert z pieniędzmi. Dzień wcześniej prosił o pożyczkę na remont, bo uległ namowom żony. Andżelika po powrocie do domu nie zastaje Mariusza. 120 min 20.00 Poza zasięgiem – dramat sensacyjny, USA/Polska 2004, reż. Po-Chih Leong, wyk. Steven Seagal, Ida Nowakowska, Agnieszka Wagner, Matt Schulze (patrz obok) 21.50 FILM Maczeta – film sensacyjny, USA 2010, reż. Robert Rodriguez, wyk. Danny Trejo, Robert De Niro, Jessica Alba, Steven Seagal (patrz obok) 23.55 FILM Kod 211 – film sensacyjny, USA/Bulgaria 2018, reż. York Alec Shackleton, wyk. Nicolas Cage, Sophie Skelton, Michael Rainey Jr., Dwayne Cameron (patrz obok) 1.30 Dzielnica strachu 9 (392) – serial kryminalny, Pol. 2025 2.30 Lombard. Życie pod zastaw 18 (953) – serial obyczajowy, Polska 2026 3.40 Zobacz to!	20.00 DRAM. SENS. Poza zasięgiem Były agent Billy Ray Lancing (Steven Seagal, zdj.) przyjeżdża do Polski, by odnaleźć podopieczną sierocinca, z którą korespondował. Okazuje się, że została ona porwana przez handlarzy żywym towarem. Lancing musi stanąć do walki z Faisalem (Matt Schulze) i jego ludźmi. 110 min 21.50 SENSACYJNY Maczeta Agent Machete Cortez (Danny Trejo, zdj.) wchodzi w konflikt z baronem narkotykowym. Mafioso zabija jego żonę i córkę. Trzy lata później Machete szuka pracy w Teksasie. Pewien biznesmen zleca mu zlikwidowanie senatora. Misja się komplikuje, a Cortez zostaje wykorzystany przez złoceniodawcę. Przygotowuje zemstę... 125 min 23.55 SENSACYJNY Kod 211 Chesterford. Uzbrowieni przestępcy dokonują napadu na bank. Wdarzenie to splota losy policjanta Mike'a Chandlera (Nicolas Cage, zdj.) oraz ucznia szkoły średniej Keny'ego (Michael Rainey Jr.). 95 min	5.20 Ten moment (41) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (740-742) – serial paradokumentalny, Polska 2019 8.45 Ukryta prawda (1324, 1417, 1418) – serial paradokumentalny, Polska 11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1057-1059) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013 14.00 Detektywi (108): Trefny towar – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 15.00 Szpital (754) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Do dra Jarosza trafia mężczyzna, który zasnął podczas oświadczeń. Został zmuszony do zaręczyn przez matkę. Dominika Gajda przyjmuje chłopca, który specjalnie zjadł zepsutego tuńczyka. 60 min 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (492, 493) – serial fabularno-dokument., Polska 2009-2010 Adrian jest oskarżony o zamordowanie własnego brata Tomasza. Motywem prawdopodobnie była obawa o karierę, ponieważ był wyznaczony na prezesa w firmie ojca. Powrót krewnego mógł pokrzyżować mu plany. 120 min 18.00 SOS Ekipy w akcji (4) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Policjanci zostają wezwani do restauracji, w której mężczyzna zostawił na kilka godzin 5-letnią córeczkę. Jego niewyjaśnione zniknięcie prowadzi funkcjonariuszy do ujawnienia przestępstwa. Inny patrol zapobiega zbiorowemu gwałtowi. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1515) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Edward zaginął dwadzieścia lat temu. Teraz pojawia się w życiu córki. Tymacze, że stracił pamięć. Poruszona Joanna zaprasza rodzica pod swój dach, co nie podoba się jej mężowi. 60 min 20.00 Królowe zbrodni – film kryminalny, USA/Kanada 2019, reż. Andrea Berloff, wyk. Melissa McCarthy, Tiffany Haddish, Elisabeth Moss, Domhnall Gleeson (patrz obok) 22.15 FILM Mayday – komedia, Polska 2020, reż. Sam Akins, wyk. Piotr Adamczyk, Adam Woronowicz, Anna Dereszowska, Weronika Książkiewicz (patrz obok) 0.35 FILM Obce niebo – dramat obyczajowy, Polska/Szwecja 2015, reż. Dariusz Gajewski, wyk. Agnieszka Grochowska, Bartłomiej Topa, Barbara Kubiak, Ewa Fröling (patrz obok) 2.55 Żyjąc z potworem 8 (11) – serial dokumentalny, USA 3.50 Fachowcy 2 (10) – paradok. 4.30 Dorota was urządzi! (9) – program rozrywk., Polska	20.00 KRYMINAL Królowe zbrodni Nowy Jork, 1978 rok. Trzech gangsterów trafia do więzienia. Ich żony, Kathy (Melissa McCarthy, zdj.), Ruby (Tiffany Haddish, zdj.) i Claire (Elisabeth Moss), zmuszone są przejąć kontrolę nad działalnością zatrzymanych partnerów. Znane z brutalności, stają się postrachem całej dzielnicy. 135 min 22.15 KOMEDIA Mayday Janek Kowalski (Piotr Adamczyk) tylko pozornie jest zwyczajnym tak-sówkarzem. Tak naprawdę skrywa pewien niechlubny sekret. Ma dwie żony: Basię (Anna Dereszowska) i Marysię (Weronika Książkiewicz, zdj.). Kiedy mężczyzna pada ofiarą wypadku, jego życie wywraca się do góry nogami. 140 min 20 0.35 DRAM. OBYCZ. Obce niebo Marek (Bartłomiej Topa, zdj.) i Basia próbują ułożyć sobie życie w Szwecji. Przez jedno kłamstwo budzą podejrzenia odepki społecznej, która odbiera im córkę. Para rozpoczyna walkę z systemem. 140 min

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKI	 TTV HD 
11.00 Regiony na TAK – mag. 11.30 Łato 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, Polska 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.	15.10 Kiedys to było... – mag. 15.30 Kabaretowe Naj – rozr. 16.00 Zaraz wracam 2 (99) 16.30 Barwy szczęścia (3328) – serial obycz., Pol. 2026 17.00 Gra słów. Krzyżówka 17.30 Telexpress 17.50 Telexpress Extra – inf. 18.15 Słownik polsko@polski (679) – talk-show, Polska 18.45 Info Wilno – pr. inform. 19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny – pr. inform. 19.10 Festiwal Zaczarowanej Piosenki – koncert finałowy (1) – koncert 20.10 Program informacyjny 19.30 20.40 Pogoda	6.00 Strażnik Teksasu (6, 7) – serial sensacyjny, USA 7.55 Bogaty dom – biedny dom (137) – reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (482, 483) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1140, 1141) – serial paradokumentalny, Polska 11.55 Dlaczego ja? (1569, 1570) – serial paradokumentalny, Polska 13.55 Trudne sprawy (1349-1351) – serial paradokumentalny, Polska 16.55 Policjantki i Policjanci (1385) – obycz., Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (552) – reality show, Polska 2025	9.45 Basia – serial animowany 10.10 Jeżyk i Przyjaciele 10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 11.35 Gus. Mały – wielki ryzyk – serial anim. 12.00 Psi Patrol 8 – serial anim. 12.35 Marta mówi – anim. 13.00 Smerfy – serial anim. 13.35 Gumisie 6 – serial anim. 14.00 Kacze opowieści 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – serial animowany 16.00 Finess i Ferb 2 – anim. 17.00 Smerfy – serial anim. 17.35 Gumisie 6 – serial anim. 18.00 Pingwiny z Madagaskaru – serial animowany 19.00 Kacze opowieści	6.10 Zakochaj się w Polsce (235) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.50 Va banque – teleturniej 9.25 Koło fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Matki, żony i kochanki (7) – serial obycz., Polska 14.15 Rodzinka.pl (181, 182) 15.25 Niepewne sytuacje 2 (3, 4) – pr. rozr., Pol. 2025 15.50 Kocham Cię, Polsko! (4) 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Koło fortuny – telet., Pol. 18.35 Okrasa łamie przepisy 19.40 Makłowicz w podróży	8.00 DeFacto 10 (1) 8.30 Kartoteka 11 (1, 2) 10.35 Detektywi (269, 270) 12.35 Zakup w ciemno 3 (31) 13.35 Zakup w ciemno 4 (30) 14.35 Nic do ukrycia (9) – dok. 15.35 Złomowski PL 4 – dok. 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (4) 18.05 Zakup w ciemno extra (30) – reality show, Polska 18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 5 (2) – rozr., Pol. 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 7 (25) 21.05 Zakup w ciemno extra (23) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN	WOJENNY	OBYCZAJOWY	OBYCZAJOWY	TELETURNIJE	ROZRYWKI
20.30 Kryminalna siódemka W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pociągi. 30 min 21.00 Program lokalny 22.30 Złoty chłopak (178) – 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 (833) 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 (5) – Pol. 2014 W siedzibie powstańców w fabryce na Woli żołnierze przygotowują się do ataku na więzienie na Gęsiej. Helena wraz z Leną i innymi mieszkańcami kamienicy wciąż ukrywają się w piwnicy 55 min 21.45 Królowa Bona (4) – hist. 22.45 To jest grane (68) – muz. 23.15 Dziennik regionów 23.40 Zderzenia. Schnepf z Nawrockim – reportaż 0.25 Turystyczna jazda (199) 0.40 Zaraz wracam 2 (99) 1.10 Opowieści z Greenpointu (11) 1.30 Program informacyjny 19.30	19.00 Policjantki i Policjanci (1386) – Polska 2026 Stróża prawa przyjeżdżają do pani Joanny, która została napadnięta i uwięziona w swoim domu. Ktoś na lustrze napisał szminką „milcz”. Z mieszkanką nie nie ginie, co wyklucza rabunek. 60 min 20.00 Uroczysko (181, 182) 21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (117) – krym. 22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1000) – krym., Pol. 2026 23.05 Nieśmiertelny FILM – film fantasy, USA/Wielka Brytania 1986 1.35 Love Island. Wyspa miłości (17)	20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (965) Kazimierz stawia się na sprawie sądowej, oczekując na wyrok. Alicja podpisuje z nim umowę na etat. Spotyka się z dyrektorką domu dziecka, która przygotowała dla niej niespodziankę. 60 min 21.00 Dzielnica strachu 9 (397, 398) – serial krym. 23.00 Wstydlive choroby: Nastolatki 2 (1, 2) – dok. 1.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (630) – obycz. 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (471) – obycz. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (179) – obycz. 4.00 Niesamowite! (16, 17)	20.15 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. 55 min 21.10 Kabaret Letnią Porą (31) – pr. rozr., Pol. 2021 22.15 Rodzinka.pl (48) – serial komediowy, Polska 2011 22.55 Lato z Radiem i Telewizją Polska – widowisko, Polska 2026 1.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.25 Kabaret. Super Show Dwójki (9) – pr. rozr., Pol. 3.30 Kabaret Letnią Porą (39) – pr. rozr., Pol. 2021	22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (10) Sylvia Bomba i Ewa Mrozowska (obie na zdj.) podzieliły się spostrzeżeniami na temat nowego „Znachora” czy przesiedzą pełne napięcia zmagania uczestników „Postaw na milion”. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (15) – pr. rozrywk., Pol. 2023 0.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (4) – fab.-dok., Pol. 1.00 Cieżarówka przez Indie (11) – serial dok. 2.00 Wyburzacz 8 (1, 2) 3.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (26, 27) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIALYSTOK 16.45 Bez kantów
17.15 Dorasta! 17.30 Pocztalnia
17.40 Tamte lata, tamte dni 18.05 Ogrod i nie tylko 18.15 Podlaskie historie 18.30 Obiektwy 18.50 Gość „Obiektwy” 19.00 Sport, Pogoda
19.10 Rezonans polityczny 21.00 Tym żyje wies 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy
BYDGOSZCZ 16.45 Las jaki jest 17.00 Raport naukowy 17.30 Studio polityka 18.15 Jeszcze dzień z życia 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDANSK 16.45 Droga 17.30 Zawodowcy 17.50 Och, ta polityka 18.30 Panorama 19.00 Świat nie jest taki zły 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.30 Panorama
KATOWICE 16.47 Dzień z bliska 17.44 Sobota w Bytkowie 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności
KRAKÓW 16.30 Kronika dnia 16.48 Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków 17.07 Pełnosprawni 17.30 Zdrowie dla Ciebie 17.45 Początek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Z indekssem w reku 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika
LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Reportaż. Z lubelskiego 18.10 Studiuj w Lublinie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Który Jesteś 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska

TVP HD TVP HD

10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (621, 622)
12.25 Ojciec Mateusz 5 (61)
13.20 Komisarz Alex 2 (25)
14.15 Ranczo 4 (49, 50) – obycz.
16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani 2 – magazyn kulinarny
16.40 Tańcząca ze światem – Maroko – magazyn
17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 23 (303)
19.20 Ranczo 5 (63) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (302, 303)
21.25 Ojciec Mateusz 33 (430)
22.20 Hotel Mumbai – thriller, FILM Australia/USA/Wielka Brytania 2018
0.35 Cwał – komediodramat, FILM Polska 1995
2.30 Tulipan (1, 2) – obycz., Pol.

BBC FIRST BBC FIRST

9.40 Ojciec Brown 13 (1)
10.35 Śmierć z dala od palm 4 (6) – serial krym., Wlk. Bryt.
11.50 Zagadki doktora Blake'a (10) – serial krym., Australia
12.55 Siedząca siostry Bonifacji 2 (1, 2) – krym.
14.55 Ojciec Brown 6 (5) – krym.
15.55 Lewis 3 (5) – serial krym.
17.00 My Life is Murder (9)
18.00 Morderstwa w Midsomer 19 (3)
19.50 Śmierć pod palmami 14 (4) – serial kryminalny
21.00 My Life is Murder 4 (7)
22.00 Luther 3 (3, 4) – serial krym.
0.10 Harry Wild 4 (2) – krym.
1.15 Śmierć pod palmami 14 (4) – serial kryminalny

TVP KULTURA TVP KULTURA

12.55 Kosmos 1999 (5) – s.f.
13.55 Szczawno. Uzdrowisko książęce – film dok., Pol.
15.15 Wakacje z duchami (1, 2) – serial przyg., Polska 1970
16.30 Dźwięk Nowego Jorku (4) – serial dokumentalny
17.15 Pan wzywał, milordzie? 3 (4) – kom.
18.20 TVP Kultura na Festiwalu „Dwa Teatry” – Sopot 2025
19.00 Gala 25. Festiwalu Teatru Polskiego Radia i Teatru Telewizji Polskiej – „Dwa Teatry” – Sopot 2026 – widowisko
21.15 Świat to za mało – film sens., USA/Wlk. Bryt. 1999
23.30 Sibelius. Siedem symfonii – dok., Finlandia

ROMANCE TV ROMANCE TV

14.15 Dwie kobiety na wszelkie bóle – Ojciec i córki – dramat obyczajowy, Niemcy 2025
16.05 Bella Vita – komedia romantyczna, Niemcy 2010
18.00 Stądnia w Piber (10)
19.00 Górski lekarz (124) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 Miłość się nie sprzedawała – komedia, Niemcy 2019
21.50 Trening z Nancy – komedia, Niemcy 2019
23.45 Górski lekarz (124) – obycz., Niemcy/Austria
0.45 Miłość się nie sprzedawała – komedia, Niemcy 2019

antena ANTENA HD

13.50 Australijscy poszukiwawcy złota (1) – serial dok., Australia 2016
14.50 Australijscy poszukiwawcy złota 8 (2)
15.50 Wojny kontenerowe (1, 2) – serial dokumentalny
16.50 77 TV 2 (18) – pr. rozr., Pol.
17.50 77 TV 5 (10) – pr. rozr., Pol.
18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (5) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (1) – serial kryminalny, Francja 2014
22.05 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (3) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
23.15 Detektywi z Bordeaux 4 (2) – serial krym., Fr./Belgia

COMEDY CENTRAL COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 4 (8-13) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywku 3 (22, 23) – kom.
12.50 Teoria wielkiego podrywku 4 (1-4) – kom.
14.30 Dwóch i pół 3 (11-14)
16.30 Przyjaciele 4 (14-19)
19.30 Teoria wielkiego podrywku 4 (5, 6) – kom.
20.30 Tata ma plan 3 (9-11)
22.00 The Office PL 4 (9, 10)
23.05 Mistrzostwo South Park 27 (4, 5)
1.00 Pracholność (7, 8) – kom.
2.00 Śmiesznie nie będzie 5 (11, 12) – program rozrywk.
3.00 Mistrzostwo South Park 27 (1-3)

TV 6 TV 6

6.55 Policjantki i Policjanci (681, 682) – serial obycz.
8.50 Kobry – oddział specjalny (227, 1) – sens.
10.55 48h. Zaginięci (106-108)
13.55 Policjantki i Policjanci (1186) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (17, 18) – krym.
15.55 Kobry – oddział specjalny (2, 3) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (8, 9)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (177, 178)
22.00 Czarna lista (13) – krym.
23.00 Łowca pedofilów (173-176) – serial dokum.
1.00 Więzienie (195, 197, 198, 199) – serial dok., Pol. 2025
3.00 Cobra Kai (15) – przyg.
3.40 Septagion (78, 79) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

TVN FABUŁA TVN FABUŁA

10.55 Szpital św. Anny (79)
11.55 Miłość czy pomyłka? (11, 12) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 2 (12)
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.00 Po drugiej stronie kamery (1) – serial dokum.
17.00 Alfabet filmowy – mag.
17.15 Po pierwsze kino 3 (3)
17.20 Alvin i wiewiórki 3 FILM – film familijny, USA 2011
19.00 Szpital św. Anny (58)
20.00 Tata kontra tata FILM – komedia, USA 2015
22.05 Reminiscencja – film s.f., FILM USA 2021, reż. Lisa Joy
0.25 Limuzyna Daimler-Benz FILM – dramat psychologiczny, Polska/RFN 1982

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (3) – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.50** Złoty interes (3) – rozr.
- 7.50** Wojciech Ciejrowski – boso przez świat – cykl reportaży
- 9.00** Robert Makłowicz (120, 152) – mag. kulin.
- 10.55** Górski lekarz (8, 9) – obycz., Niemcy/Austria
- 13.00** Katastrofy w przestworzach (7, 4) – serial dokum., Kanada
- 16.00** MacGyver (3, 13, 15) – serial sens., USA/Kanada
- 18.00** Wojny magazynowe: Kanada 2 (31, 32) – reality show, Kan. 2014
- 19.10** Aukcja w ciemno (16, 17) – serial dok., USA



20.00 Pogromcy poniedziałków: 90 minut do śmierci – USA 2021, reż. Dolf Lundgren

Gangster ukrył w przeznaczonym do wyburzenia szpitalu 3 miliony dolarów. O zdobycie tej sumy walczyli m.in. byli zawodnik MMA Mike (Scott Adkins, zdj.) i strażnik więzienny Richard.

- 21.55** Czas zemsty – film sensacyjny, USA/Aruba 2003, wyk. Steven Seagal
- 23.45** Szczeki – thriller, USA 1975, wyk. Roy Scheider, Robert Shaw
- 2.35** Ziemia obiecana – dramat obyczajowy, Polska 1974

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
- 6.30** Nasz nowy dom (286) – reality show, Pol. 2023
- 7.30** Na ratunek 112 (901, 902) – paradok., Pol.
- 8.30** Sekrety rodziny (345-347) – paradok., Pol.
- 11.30** Trudne sprawy (937) – serial paradokumentalny
- 12.30** Dlaczego ja? (1504, 1505) – serial paradokumentalny, Polska
- 14.30** Świat według Kiepskich (469-473) – serial kom., Polska 2015
- 17.00** 48h. Zaginieni (131, 132) – serial kryminalny, Polska
- 19.00** Gliniarze (983) – serial paradokumentalny, Polska
- 20.00** Ślad (59) – serial krym.



21.00 Gliniarze (778)

Nastoletnia córka znanego prawnika zostaje porwana. Niebawem rodzice dziewczyny dostają nagranie z zadaniem okupu. Podejrzany jest były pracownik mecenasa. Zaneta pomaga Natalii w namierzeniu jej stalkera. 70 min

- 22.10** Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (145, 146)
- 23.00** Świat według Kiepskich (339, 340) – serial kom., Polska 2010
- 0.00** Ślad (109) – krym., Pol.
- 1.00** Zdrady II (2) – paradok.
- 2.05** Wydarzenia
- 2.55** Ewa gotuje (535) – mag.
- 3.30** Demakijaz (93) – pr. rozr.
- 4.00** Strzelnica Navala (9)

TVP SERIALE

- 5.45** Rodzinka.pl (90) – kom.
- 6.20** Na sygnale (472, 473)
- 7.30** Ojciec Mateusz 2 (22)
- 8.25** Komisarz Alex (11)
- 9.20** Rodzinka.pl (91) – kom.
- 10.00** Klan (1438, 1439) – telen.
- 10.50** Ranczo 7 (89, 90) – obycz.
- 12.35** Komisarz Alex (12)
- 13.35** Ojciec Mateusz 29 (373, 374) – serial krym.
- 15.35** Komisarz Alex (13) – serial kryminalny, Polska
- 16.25** Na sygnale (474, 475) – serial fabularno-dokum.
- 17.35** Ranczo 7 (91) – obycz.
- 18.30** Ranczo 8 (92) – obycz.
- 19.30** Ojciec Mateusz 29 (375) – serial kryminalny, Polska
- 20.30** Ojciec Mateusz 2 (23) – serial kryminalny, Polska



21.30 Ranczo 8 (93, 94) – Polska 2014

Michałowa jest pod wrażeniem postawy próboszka, który zaakceptował jej postulaty placowe. Wdzięczna gospodyni postanawia pomóc mu w rozwiązaniu konfliktów na plebani. 110 min

- 23.20** Ojciec Mateusz 29 (376, 377) – serial kryminalny, Polska 2023
- 1.15** Ratownicy (11, 12) – serial obycz., Pol. 2010
- 3.15** Gra z Cieniem (12) – serial kryminalny, Polska
- 4.00** Klan (1438) – telenowela, Polska 2008
- 4.30** Pan Mama (11) – serial komediowy, Polska 2025

KINO POLSKA

- 6.00** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (8) – serial dokumentalny
- 6.25** Nowy kabaretowy rejs 5 (5) – pr. rozrywk.
- 7.15** Polska z góry. Nad wodą 2 (1) – serial dok.
- 7.45** Książę – film krótkometr.
- 7.55** Ranking naj polskiego kina (3) – pr. rozrywk.
- 8.25** Jesteśmy razem – dok.
- 9.40** Krzyżacy – film historyczny, 1960, wyk. Mieczysław Kalenik, Grazyna Staniszevska
- 13.30** Nad Niemnem (1, 2-ost.) – film obyczajowy, 1986
- 17.15** Pogranicze w ogniu (19, 20) – serial sensacyjny



20.00 7 uczu – 2018, reż. Marek Koterski

Adam Miaczyński (Michał Koterski, zdj.) ma problemy z nazywaniem emocji. Powraca myślami do czasów dzieciństwa. Podróż w przeszłość obfituje w szereg komicznych sytuacji. 150 min

- 22.30** Dług – dramat sensacyjny, 1999, wyk. Robert Goner
- 0.45** IO – dramat obyczajowy, Polska/Włochy 2022
- 2.45** Cialo – komedia, 2003, wyk. Rafał Królikowski, Edyta Olszówka
- 4.55** Tama – etiuda film., 2024
- 5.40** 7 słów o przemijaniu – etiuda dokumentalna

AXN

- 6.10** FBI: Most Wanted 2 (9, 10) – serial kryminalny, USA 2020
- 7.40** Agenci NCIS: Hawaje 2 (9, 10) – serial kryminalny, USA 2023
- 9.30** Castle 2 (1, 2) – serial krym., USA 2009-2010
- 11.25** MacGyver (17, 18) – serial akcji, USA 2017
- 13.20** Agenci NCIS: Hawaje 2 (11, 12) – serial kryminalny
- 15.15** Agenci NCIS 19 (19, 20) – serial sensacyjny, USA
- 17.10** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2 (20, 21) – serial kryminalny, USA/Kanada
- 19.10** Castle 2 (3, 4) – serial krym., USA 2009-2010



21.05 FBI: International 4 (10)

Rosyjski biochemik zostaje zabity podczas próby ucieczki z wynikami tajnych badań nad biotoksynami. W ostatniej chwili przekazuje córce. Agenci mają ją eskortować w dalszej drodze. 60 min

- 22.05** FBI: Most Wanted 4 (13) – serial kryminalny, USA
- 23.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2 (20, 21) – krym., USA/Kan.
- 0.50** Castle 2 (3, 4) – krym.
- 2.45** FBI: International 4 (10) – serial kryminalny, USA
- 3.40** FBI 2 (18) – serial krym.
- 4.35** Walker: Strażnik Teksasu (18) – krym.
- 5.20** Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 9.10** Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
- 9.25** W kogo ja się wrodziłem? – film obyczajowy, Polska 2001
- 10.25** Peacock – thriller, USA
- 11.55** Zgred – dramat obyczajowy, Polska 2025
- 13.20** Cat's Eyes (1) – serial przygodowy, Francja 2024, wyk. Camille Lou
- 14.20** Kwiat ośmiu gór – dok.
- 15.40** Mamma Mia! – komedia muzyczna, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2008
- 17.30** Call me lala
- 17.55** Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
- 18.00** Warcraft: Początek – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016



20.00 Brygada 2 (8-ost.) – Francja 2024

Said i jego ludzie szykują się do interwencji. W tym czasie złodzieje wchodzą na pokład statku towarowego. Socrate i Ferracci podążają tropem Vingre'a. 50 min

- 20.50** Making of CANAL+ – magazyn filmowy
- 21.00** Serial obyczajowy
- 21.55** Zawód: Szpieg – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2001, wyk. Robert Redford
- 0.00** Zakończenie (przerwa techniczna)
- W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.15** Balthazar 4 (5, 6) – krym.
- 8.30** Grace 3 (2) – serial krym.
- 10.25** Chicago P.D. 10 (18, 19) – serial kryminalny, USA
- 12.15** Magnum: Detektyw z Hawajów 4 (11, 12) – serial sensacyjny, USA
- 14.05** Balthazar 4 (7, 8) – krym.
- 16.20** Grace 3 (3) – serial krym.
- 18.20** Chicago P.D. 10 (20, 21) – serial kryminalny, USA
- 20.10** Magnum: Detektyw z Hawajów 4 (13, 14) – serial sensacyjny, USA
- 22.00** Niepokojące zaginięcia: Sprawa osobista 3 – dram. krym., Francja 2021
- 0.00** Niedwidowy detektyw (2) – krym., Austria/Niem. 2019
- 1.45** Grace 3 (3) – serial krym.
- 3.45** Balthazar 4 (7, 8) – krym.

POLSAT FILM

- 6.05** Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (112-114)
- 7.30** Doktor Martin (22)
- 8.25** Przyjaciółki (299, 300)
- 10.20** Świat według Kiepskich (145, 146, 21, 212, 59, 60)
- 13.45** Jaszcze większe dzieci – komedia, USA 2013
- 15.50** Jurassic World: Dominion – film s.f., Chiny/Malta/USA 2022
- 18.50** 28 dni – komediodramat, FILM USA 2000
- 21.00** Kod 7500 – thriller, FILM Niemcy/Austria/USA 2019
- 22.55** Plan ucieczki 3 – film sensacyjny, USA 2019
- 0.55** Gliniarze (343, 344) – serial paradokumentalny, Pol.
- 2.55** Fala zbrodni (66, 67)
- 4.50** Na ratunek 112 (846, 847)

HBO

- 9.05** Spider-Man – film przygodowy, USA 2002
- 11.05** River Wild – thriller, FILM USA/Węgry 2023
- 12.35** Wysokie piosenki – dramat obycz., USA 2025
- 14.50** Zła kuratorka – dramat obyczajowy, USA 2024
- 15.35** Kaskader – komedia sensacyjna, USA 2024
- 17.40** Kompletnie nieznany – dramat biograf., USA 2024
- 20.00** Ród smoka 3 (1) – fantasy
- 21.00** Miniaturowa zona (1)
- 21.45** Obcość 4: Ostatnie namaszczenie – horror, Wielka Brytania/USA 2025
- 0.00** Fachowiec – film sensacyjny, Wlk. Bryt./USA 2025
- 1.55** Przeznaczenie – thriller s.f., Australia/USA 2014

WARNER TV

- 8.50** JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9 (22) – serial sens.
- 9.40** Bajer z Bel-Air 4 (6, 7)
- 10.35** Prawo Agaty 2 (1) – obycz.
- 11.35** Pełna chata 7 (7, 8) – kom.
- 12.35** JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9 (23) – serial sens.
- 13.35** JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 10 (13) – sens.
- 14.30** Bajer z Bel-Air 4 (6-9)
- 16.25** Pełna chata 7 (7-10)
- 18.30** Randka z billboardu – film familijny, USA 1998
- 20.20** Pan niania – komedia, FILM USA 1993, wyk. Hulk Hogan
- 22.00** W samym sercu morza – film przygodowy, USA/Australia/Hiszpania 2015, wyk. Chris Hemsworth
- 0.20** Duch – horror, USA 1982, wyk. JoBeth Williams

ALE KINO+

- 7.00** Ciepło – film krótkometr.
- 7.30** Benek – komediodramat, FILM Polska 2007
- 9.30** Problem – film krótkometr.
- 10.00** Karen Pirie 2 (1) – krym.
- 11.55** Vera 3 (2) – krym., Wlk. Bryt.
- 13.45** Alfa – dramat przygodowy, Szwajcaria/Holandia/Słowenia 2024
- 15.55** Morderstwo na zlecenie – krym., Wlk. Bryt./Kan. 1979
- 18.15** Vera 3 (3) – krym., Wlk. Bryt.
- 20.10** Ucieczka z Pretorii – thriller, Australia/Niemcy/RPA 2020
- 22.20** Wiem, co widziałam (5, 6-ost.) – serial kryminalny
- 0.25** Wszyscy za
- 0.50** Meduzy – film krótkometr.
- 1.00** Zakończenie (przerwa techniczna)

CANAL+ FILM

- 10.10** Moje pieszczotki kurczaki – film obyczajowy, Pol. 2002
- 11.15** Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
- 11.30** Saga „Zmierzchni” – film fantasy, Australia/USA 2009
- 13.35** Chopin, Chopin! – dramat biograficzny, Polska 2025
- 15.45** Azył – dramat biograf., FILM Czechy/Wlk. Bryt./USA 2017
- 17.50** Jutro będzie nasze – komediodramat, Wł. 2023
- 19.45** Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
- 20.10** Wilhelm Tell – dram. hist., FILM Wlk. Bryt./Wł./USA 2024
- 22.10** Martwych nie boli – western, USA/Dania/Meksyk 2023
- 0.15** Franz Kafka – dramat biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025

SCI FI

- 7.00** Kroniki Spiderwici (8)
- 8.00** Odrodzeni (1, 2) – serial s.f.
- 10.00** Bibliotekarze 4 (3, 4)
- 11.50** Czarodziejki 8 (21, 22)
- 13.40** Grimm 5 (17, 18) – fantasy
- 15.30** Bibliotekarze 4 (5, 6)
- 17.20** Zagubiona tożsamość (1, 2) – serial s.f., Kan. 2010
- 19.10** Grimm 5 (19, 20) – fantasy
- 21.00** xXx: Reaktywacja – film sens., Chiny/Kan./USA 2017
- 23.10** Dorwać Cartera – film sensacyjny, USA 2000
- 1.15** Meteor zagłady – film s.f., USA 2023
- 3.05** Zagubiona tożsamość (1, 2) – serial s.f., Kan. 2010
- 5.00** Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2 (2) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** Pingwiny z Madagaskaru 2 (36) – serial animowany
- 10.00** Star Trek – film s.f., USA FILM 1979, wyk. William Shatner
- 13.00** Czarodziejki 2 (9, 10)
- 14.55** Pingwiny z Madagaskaru 2 (37, 38) – serial anim.
- 15.55** Krokodyle Dundee – kom. przyg., Australia 1986
- 18.00** Wredne dziewczyny – komedia, USA/Kan. 2004
- 20.00** Planeta Singli. Osiem historii (7, 8) – serial kom.
- 22.30** Ślepy traf – thriller, USA FILM 2013, wyk. Ben Affleck
- 0.05** Krzyk 2 – horror, USA FILM 1997, wyk. Neve Campbell
- 2.35** Krzyk – horror, USA 1996, wyk. Drew Barrymore

FX

- 9.00** Z archiwum X (9) – s.f.
- 10.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (13, 14) – krym., USA
- 11.50** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (22, 23)
- 13.45** Agenci NCIS (20, 21)
- 15.35** SkyMed (2) – obycz., Kan.
- 16.30** CSI: Kryminalne zagadki Miami (15, 16) – krym., USA
- 18.20** Z archiwum X (10) – s.f.
- 19.15** FBI 3 (12) – krym., USA 2020
- 20.10** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (1, 2) – serial kryminalny, USA
- 22.00** Tropiciel (19) – serial krym.
- 22.55** Z archiwum X (10) – s.f.
- 23.55** 9-1-1 (15) – serial obycz.
- 0.55** FBI 3 (12) – krym., USA 2020
- 1.50** Agenci NCIS (21) – sens.

FILMBOX+ ONE

- 8.35** Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (2, 3)
- 11.00** Panna Scarlet i komisarz 2 (5, 6) – krym.
- 13.10** Poirot – serial kryminalny
- 15.15** Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (4, 5)
- 17.50** Panna Scarlet i komisarz 3 (1, 2) – krym.
- 20.00** Lektor – dramat obycz., FILM Niemcy/USA 2008
- 22.40** Czerwony świt – film wojenny, USA 2012
- 0.35** Pachnidło: Historia mordercy – dramat kostiumowy, Niemcy/Francja/Hiszpania 2006
- 3.40** Cimarron Strip (12) – serial przyg., USA 1968

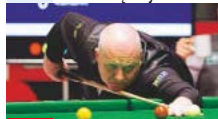
CANAL+ SERIALE

- 9.50** Planeta Singli. Osiem historii (4) – serial kom.
- 10.50** Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
- 11.00** Naruto (20-22) – anime
- 12.25** Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
- 12.35** The Office PL 5 (1-3) – serial komediowy, Polska
- 14.10** Premierowa jazda – mag.
- 14.30** Naruto (17-19) – anime
- 16.05** Cat's Eyes (3, 4) – przyg.
- 18.10** Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (9-9) – serial komediowy, Fr.
- 20.00** Koniec lata (1, 2) – krym.
- 22.00** Gangi Londynu 3 (7, 8) – krym., Wlk. Bryt./USA 2024
- 23.40** Edukacja XD (7, 8) – kom.
- 0.45** Pisarze. Serial na krótko 2 (9) – kom., Pol.

CANAL+ 360

- 13.00** Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata (1) – serial dokum.
- 13.55** Wykrywcze historii 2 (1)
- 15.00** Co poszło nie tak 2 (5)
- 16.00** Supersamoloty bojowe (8) – serial dokumentalny
- 17.00** Zholowani: ciężarówka w opalach 8 (10) – dok.
- 17.55** Porzucone konstrukcje 4 (15) – dok., Wlk. Bryt.
- 18.50** Wykrywcze historii (5)
- 19.50** Zholowani: ciężarówka w opalach 8 (11) – dok.
- 20.50** Co poszło nie tak 4 (1) – serial dok., Wielka Brytania
- 21.55** Ślady Marco Polo (3)
- 23.00** Supersamoloty bojowe (6) – serial dokumentalny

TLC		POLSAT CAFÉ		TVN STYLE		DISCOVERY CHANNEL		TVP HISTORIA		FOKUS TV	
9.00	Poligamista szuka żony 3	6.00	Przyjaciółki (43, 44) – serial obycz., Pol. 2014	5.20	I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3) – reality show, Polska 2016	9.00	Gość z Alaski	9.20	Wenecja, miasto wyrosłe z bagien – film dok.	7.00	Byli sobie podróżnicy (5-8) – serial anim., Francja
10.00	Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7	8.00	Co ludzie powiedzą (29, 30) – kom., Wlk. Bryt.	6.10	Damy i wieśniaczki. PL 8 (5) – serial fab.-dok.	10.00	Przetwiera nad Jukonem	10.20	Miasto z wyrokiem	8.55	Wehikuł czasu
11.00	Kiedy dzieci mają dzieci 7	9.25	Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (23, 24) – reality show, Pol.	7.10	Co za tydzień – magazyn kulturalny	11.00	Fani czterech kółek 16	11.15	Arsenal. Magazyn militarno-historyczny	10.00	Gwiazdy lombardu (7, 8) – reality show, USA
12.00	Mali ludzie, wielka rodzina 11 (7) – dok.	12.30	Bogaty dom – biedny dom (115, 116) – reality show, Polska 2024	7.45	Dzień Dobry TVN – magazyn (8, 9) – pr. kulin.-rozrywk., Polska	12.00	Nagi instynkt przetrwania: Elita	11.45	Krainy cudów natury (1): Wulkan Islandii	12.00	Apokalipsa: II wojna światowa (4) – dok., Fr.
13.00	Wiza na miłość: znowu do wzięcia 3	14.30	Kolacja w ciemno (56, 57) – pr. rozr., Polska	11.20	Ugotowani (8, 9) – pr. kulin.-rozrywk., Polska	15.00	Złomowisko PL 5 (10)	12.50	Zabójcza nauka (6)	13.00	Poszukiwacze historii (4, 5)
15.00	Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7: Wybór – reality show, USA	16.30	Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (36) – reality show, Pol. 2015	13.30	Kuchenne rewolucje (6, 5) – pr. rozr., Pol. 2019	16.00	Gość z Alaski 16	13.50	Królowie (41) – hist., Pol.	14.00	Człowiek kontra jedylny (5)
16.00	Historie wielkiej wagi	18.00	Nasz nowy dom (292, 293) – reality show	15.35	Jestem z Polski 14 (11, 2) – serial dokum., Pol.	17.00	Celniczy na straży Szwecji 4 (5)	14.30	Sensacje XX wieku	15.30	Sensacje XX wieku
18.00	Pokonać otyłość (4)			17.40	Kuchenne rewolucje (8-10) – pr. rozr., Pol. 2020	18.00	Bracia Collins biorą się do roboty (3)	17.20	Czas honoru. Powstanie (2) – wojenny	16.00	Dorwać tuńczyka 2 (3, 4) – serial dokum., USA
						19.00	Nagi instynkt przetrwania 11: Krwawe ofiary Majów	18.15	Polskie parki narodowe	18.00	Rolnicy. Podlasie (32, 33) – serial dokum.
								18.45	Dwie strony barykady radomskiego czerwca	20.00	Galileo (15)
19.00	Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3 – reality show	20.05	Wieżeniec kobiet (122, 123, 142, 143) – dok., Pol.	20.50	Babski biznes (3) – rozr.	21.00	Nic do ukrycia (8)	19.40	Królowie (80) – hist., Pol.	21.00	Premiera: Zapomniane fronty II wojny światowej (5) – dok.
20.00	Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show	22.00	Walka o życie (4) – dok.	21.50	Jestem z Polski 14 (4, 5) – serial dokum., Pol. 2024	22.00	Premiera: Celniczy na straży Szwecji 4 (6)	20.20	Ekstradycja 3 (8) – sens.	22.00	Stalingrad – ani kroku w tył (2, 3) – film dokum.
21.00	Wiza na miłość 12 (4)	23.00	Gry małżeńskie (122, 123) – reality show	23.45	Hotel Paradise 6 (5, 6) – reality show, Pol. 2022	23.00	Sara Price – Droga do Dakaru (3)	22.20	Ladowanie w Normandii, nieznane taśmy (3) – serial dokum.	0.00	Starożytni kosmici (9) – serial dokum., USA 2010
23.00	Trójkąt zbrodni	1.00	Kolacja w ciemno (57, 58) – pr. rozr., Polska	1.45	Apetyt na miłość 5 (12-ost.) – pr. rozr., Polska	0.00	Od samochodu do domu	23.35	Sensacje XX wieku	1.00	Rolnicy. Podlasie (17-20) – serial dok., Pol.
0.00	Dr Przystąpiła – kulisy	3.05	Wieżeniec kobiet (88, 89) – serial dok., Pol.	2.45	Co nas truje (7, 8) – rozr.	1.00	Hot rod wg Kindiga (8)	1.40	Encyklopedia II wojny światowej: Pétain – dok.	5.00	Kolowrotek (2, 3) – mag.
1.00	Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show	4.00	Zdrady (123, 124)	4.20	Zrób coś z tym dzieckiem (10) – mag.	2.00	Militaria na warsztat 5 (9) – serial dok.				
METRO		ZOOM		FOOD NETWORK		DISCOVERY SCIENCE		NATIONAL GEOGRAPHIC		BBC EARTH	
8.30	Szpital (762, 763) – paradok.	6.00	Kojak 2 (14, 15) – serial krym.	11.35	10 zadań specjalnych Michela Morana 2 – pr. rozr.	6.00	Jak to jest zrobione?	12.00	Odludna wyspa	12.20	Pociągami przez Nową Zelandię – serial dokum.
10.30	Sędzia Anna Maria Wesołowska (331, 332)	8.00	Stróżnik Teksasu 8 (21, 22)	12.10	10 zadań specjalnych Michela Morana 3 – pr. rozr.	8.00	Jak działa wszechświat?	13.00	Wielkie konstrukcje	13.25	Serengeti 3 – serial dokum.
12.30	Szkola (706) – paradok., Pol.	9.50	MacGyver 2 (14, 15) – sens.	13.20	Miłość od kuchni – pr. rozr.	11.00	Inżynieria ekstremalna	14.00	Tajemnice wojennych wraków	13.35	W okowach mrozu 2 – dok.
13.30	Brzydota (7, 8) – serial kom.	11.55	Pułapki umysłu	14.15	Elitarny turniej wypieków	13.00	Szyfry i spiski 2: Doswiadczalni żołnierze	15.00	Strzegąc granic	15.35	Życie na pustkowiu: powroty 3 – serial dokum.
14.35	Kiedy ktoś kocha bardziej (3) – serial obycz., Turcja 2023	13.00	Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.	16.15	Kuchenne rewolucje – rozr.	14.00	Tajemnice na architekturze	16.00	Złapać przemytnika	16.40	Ben Fogle: wyścig do źródła Nilu – serial dok.
15.45	The Floor – teleturniej, Pol.	14.10	Pod pokładem 11	17.15	Odkrycia Magdy Gessler	15.00	Tajemnice ładowania na Księżycu	16.55	Koloseum: Początki – dok.	17.40	Azja – serial dokumentalny
17.00	Fani czterech kółek 17	15.25	Sensacje XX wieku – hist.	17.50	Wojciech Ciejrowski – bosko przez świat	18.00	Jak to jest zrobione – samochody marzeń	17.55	Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu	18.45	Malownicze trasy kolejowe – serial dokum.
18.00	Prawo Agaty 6 (5) – obycz.	20.00	Kobra – oddział specjalny 23 (8, 9) – sens.	18.50	Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.	21.00	Jak działa wszechświat?: W poszukiwaniu obcych; W poszukiwaniu nowej Ziemi	19.00	Złoty Hitlera	19.45	Układ Słoneczny – dok.
19.00	Kartoteka 11 (14, 15)	22.00	Pod pokładem 11	19.50	Bójka na plaży – serial dok.	23.00	NASA – archiwum tajemnic	20.00	Katastrofa w przestworzach	20.55	Życie na pustkowiu: powroty 3 – serial dokum.
21.05	Kryminalni (11, 12) – krym.	23.00	Magia nagoci 5 – pr. rozr.	20.50	Pojedynek na grille	1.00	Tajemnice ładowania na Księżycu	21.00	Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny	21.55	W okowach mrozu 2 – dok.
23.15	CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (23) – krym.	0.05	Magia nagoci 4 – pr. rozr.	21.55	Pyszne miejscówki – mag.	4.00	Poszukiwacze dinozaurów	22.00	Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny	22.55	Ben Fogle: wyścig do źródła Nilu – serial dok.
0.15	Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 – serial dok.	1.20	Adam szoka Ewy VIP. Holandia 2 – rozr., Hol. 2018	23.00	Akcja: Restauracja! – magazyn kulinarny			0.00	Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny	23.55	Szalkiem przypraw z Joanną Lumley – dok.
1.20	Szpital (755) – paradok., Pol.	2.25	I love kabaret – pr. rozr., Pol.	0.00	Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny						
2.20	Szkola (506, 507) – paradok.	5.45	I love kabaret EXTRA	1.30	Wielkie włoskie gotowanie – magazyn kulin.						
4.20	Nowa Maja w ogrodzie 4										
WPI WP		NOWA TV		HGTV HOME & GARDEN		TRAVEL CHANNEL		NATIONAL GEOGRAPHIC WILD		POLSAT WIASAT HISTORY	
10.00	Katastrofa statku Costa Concordia (1) – film dokum.	9.30	Całkiem nowe lata miodowe (5) – serial kom.	11.00	Zarobić na remoncie 9	6.00	Międzynarodowi poszukiwacze domów	8.00	Niezwykłe wędrówki zwierząt	12.20	II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie
11.00	Porzucone budowe 9	10.00	Miodowe lata (4) – kom.	11.31	Usterka 11 (25, 26) – serial fabularno-dokumentalny	8.05	Łowca zabawek – dok.	9.00	Nieżyłki dr Pol	13.30	Piraci z Morza Śródziemnego – film dok.
12.00	Wariaci za kierownicą 4	10.30	Wieżeniec – serial dokum.	13.00	Zbudujemy fajny dom 2	10.10	Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.	12.00	Najdziwniejsze gatunki	14.35	Tajne bazy nazistów 4
13.00	Makłowicz w podróży	11.00	Poirot 10 – serial kryminalny	13.55	Zbudujemy fajny dom 2	12.15	Aloha, nowy dom! – pr. rozr.	13.00	Katavi – utracony raj Afryki: Schronienie – dok.	16.35	Cesarz: powstanie i upadek dynastii – dok.
14.00	Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.	15.00	Świat według Bundy'ch 7 (136-141) – serial komediowy	14.55	Mieszkanie na miarę 2	14.20	Człowiek kontra jedzenie	14.00	Planeta naczelnych – dok.	17.35	II wojna światowa: cena imperium: Punkt zwrotny
16.50	Pogoda	18.00	Całkiem nowe lata miodowe (2) – serial kom.	16.55	Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.	14.55	Tu jest pięknie – pr. rozr.	15.00	Walki zwierząt	18.40	II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie: Ładowanie w Normandii
17.00	Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 2 (3)	21.00	Zdrady (119) – paradok., Pol.	20.00	Zgłoś remont 4 – pr. rozr.	17.00	Megaladunki – serial dok.	16.00	Dzika Mississippi (1)	19.55	Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty
19.00	Policjanci z sąsiedztwa 8	22.00	Ślad (30, 31, 95) – krym., Pol.	21.00	Dorota was urządził! – rozr.	21.05	Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum.	17.00	Dzikie maluchy z amerykańskich parków narodowych – film dokum.	21.00	Nazisci: korzenie zła
20.00	Sowicka rewolucja w kolorze (1, 2) – film dok.	3.00	Łowca pedofilów – dok.	22.30	House Hunters – Poszukiwacze domów 3 – program rozrywkowy	23.10	Kobieta na krańcu świata – serial dokum.	20.00	Niszczycielskie żywioły	22.00	Wszystko, co zobaczysz
21.55	Pogoda	1.00	TV okazje	0.40	Kupujemy dom na plaży 27 – serial dokum.	0.55	Aloha, nowy dom! – pr. rozr.	21.00	Nieżyłki dr Pol	22.50	Wielkie budowle Rzymian: Lyon – serial dokumentalny
22.00	Przebojowe kabarety	4.00	Wielki kul czasu	1.05	Kupujemy dom na plaży 28 – serial dokum.	5.05	Człowiek kontra jedzenie	2.00	Nieżyłki wędrówki zwierząt		
23.00	Mistrzowie Kabaretu 14	5.00	Pod lupą – magazyn								
0.00	Mistrzowie Kabaretu 1										
1.00	1, 2, 3... Kabareci 3 – pr. rozr.										
CANAL+ KUCHNIA		CANAL+ DOMO		SUPER POLSAT		TVP Kobieta		PLANETE+		TVP DOKUMENT	
15.45	Z pola na stół	12.50	Gardeners' World 16	10.30	SuperLudzie 2 – serial dok.	13.00	Na dobre i na złe (570)	12.35	Głębie oceanów – film dok.	12.10	Korona Gór Polski: Łysica
16.15	Azjatycka kuchnia Ewy Pau – magazyn kulinarny	13.55	Letnie inspiracje – dok.	11.30	Świat według Kiepskich (407-410) – serial kom., Polska	13.55	Kiedys to było... – magazyn	13.45	Krajobrazy świata – dok.	12.45	Katedry na Korsycie – dok.
17.35	Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.	14.05	Cudotwórcy 7 – mag.	13.30	Bitwa o palety	14.30	Okrasa lamie przepisy	14.50	Najpiękniejsze rzeki świata 2: Bure River – dok.	13.45	Kanadyjskie parki narodowe
18.30	Azjatycka kuchnia Ewy Pau – magazyn kulinarny	15.55	Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag.	14.30	Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6 – reality show, Pol.	15.00	Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – mag.	15.50	Nieżyłki podróże koleją 7: Chile – serial dok.	14.50	Kalendarz przyrody
18.55	M jak mięso	16.50	Gardeners' World 16	16.00	Ninja Warrior Polska	15.30	Ojciec Mateusz 33 (421, 422) – serial kryminalny	16.55	360° Świat bez granic	15.45	Dobre wieści z planety Ziemia: Uprawa Ziemi jutro
20.15	Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień	18.00	Ucieczka na wies 25 – dok.	18.00	Świat według Kiepskich (487, 488, 530, 531) – kom.	17.25	Wyspy Kanaryjskie	18.00	Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	16.50	Tajemnice Góry Olimp
21.15	Anthony Bourdain – miejsca nieznanne – dok.	18.55	Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.	20.00	Ziomiarze – serial dokum.	19.30	Hiły wszech czasów	18.40	Długi rok przelomu	17.55	Sanatorium miłości 3
0.00	Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 8	20.00	Daleko od miasta 14 – dok.	21.00	Metro strachu – film sens.	20.30	Wichrowe wzgórze (263)	19.45	Nowoczesna Turcja	18.50	Kiedy unikł wiatr
		21.00	Cudotwórcy 7 – mag.	23.10	Bank – dramat sensacyjny, Niem./USA/Wlk. Bryt. 2009	21.30	La Promesa – pałac tajemnic (257) – serial obycz.	20.50	1799 – rok islamskiej rewolucji – serial dokum.	21.05	Niedziwne światy
		22.50	Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 10	1.45	Świat według Kiepskich (131, 136, 120, 491) – kom.	22.30	Dziewczyna warta grzechu – komedia, Niemcy/USA 2014, wyk. Imogen Poots	21.55	Zapomniane królowe epoki żelaza – film dokum.	22.10	Zagadki zbrodni policji miejskiej – serial dokum.
								23.05	Planeta Seks – serial dok.		

TVP SPORT 6.05 Mundial 2026 – Legendy miejskie 6.40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Belgia – Iran 9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski 10.30 Piłka nożna: MS 2026: Urugwaj – Republika Zielonego Złotokopu 12.45 Piłka nożna: MS 2026 – mecz grupy H: Hiszpania – Arabia Saudyjska 14.10 Piłka nożna: MS 2026: Nowa Zelandia – Egipt 16.30 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski  18.00 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz grupy J: Argentyna – Austria (live) 22.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Francja – Irak (live) 1.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Norwegia – Senegal (live)	EUROSPORT 1 11.00 Kolarstwo górskie: PS w Lenzerheide 12.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały 13.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering mężczyzn – finały 14.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Słowenii – 5. etap 15.00 Kolarstwo kobiet: Tour de Suisse – 1., 2. i 5. etap 18.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – prowadzenie kobiet i mężczyzn  20.00 Snooker: Turniej Masters w Londynie – finał: Kyren Wilson – John Higgins 22.00 Kolarstwo: Tour de Suisse – 5. etap 0.00 Snooker: Turniej German Masters – mecz finałowy: S. Murphy – J. Trump 1.30 Kolarstwo: Tour de Suisse – 5. etap	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Kanada – Polska 9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski 10.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Holandia – Polska Rok temu Białe-Czerwone do zwycięstwa potrzebowały dogrywek. 12.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz finałowy fazy play-off 15.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów  17.30 Lekkoatletyka: World Athletics Continental Tour Gold – Hengelo 2026 20.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Kanada – Polska 22.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 1.00 Boks	TVP ABC 10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat 10.45 Pamiętnik Florki 11.05 Małe i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 16 12.25 Domisie 12.59 Figa Migu na planecie Czocharas 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Lassie i przyjaciele 14.45 Kid Lucky 15.15 Al-chemik 15.35 Bella i Sebastian 16.05 Krecio  16.35 Rev i Roll 17.05 Dino Ranczo 17.30 Piotruś Królik 18.00 Kucharz Shane 18.25 Leo da Vinci 2 19.00 Tyciaki 19.20 44 Koty 19.50 Czytanie przed snaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom	MINIMINI+ 10.00 Baby Born 10.25 Ciekawski George 7 10.51 Basia 2 11.17 Koci domek Gabi 11.45 Mush-Mush i Grzybaszki 12.10 Strażak Sam 16 12.25 Blaze i megamaszyny 2 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszyny 2 13.30 Koci domek Gabi 13.55 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 2 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, pieski, gazu! 15.10 Baranek Shaun 15.36 Jeżyk Happy  15.55 Mały Charlie 16.05 Mega Ekspres 16.30 Ciekawski George 8 17.00 Strażak Sam 16 17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy 18.25 Lesna rodzina: Pamiętnik Frei 18.50 Bacznie oczka	TVN 24 7.30 Rozmowa Piaseckiego – program publicystyczny 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach  20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarne na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.27 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.20 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.50 Nowa Maja w ogrodzie
CANAL+ SPORT 11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Sociedad – Girona 13.30 Magazyn PGE Ekstraliga 15.10 Premier League Stories (45) 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Barcelona – Osasuna 18.00 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm 19.00 Piłka nożna: 2. liga hiszpańska – barażowy finał 21.15 O krok od tytułu – Mistrzostwa Świata 1974 – film dokum., Pol. 2024 22.40 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Wisła Płock 1.00 Zakonczenie (przerwa techniczna)	EUROSPORT 2 13.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Słowenii – 5. etap 14.00 Trójbój siłowy: World Open Classic Powerlifting Championships – 2. sesja 17.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały 17.30 Snooker: Turniej Masters w Londynie – mecz: Ronnie O'Sullivan – John Higgins 19.00 Kolarstwo: Tour de Suisse – 3. i 5. etap 21.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Słowenii – 5. etap 22.00 Snooker: Turniej Masters w Londynie 0.00 Kolarstwo: Tour de Suisse – 5. etap	POLSAT SPORT 2 8.30 Tenis: Turniej ATP w Halle – finał gry pojedynczej 11.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 13.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – finał fazy play-off: Legia – Zastal 15.00 Siatkówka kobiet: LN 17.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – finał fazy play-off: Legia – Zastal 19.00 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie 21.00 Lekkoatletyka: World Athletics Continental Tour Gold – Hengelo 2026 23.00 Siatkówka kobiet: LN 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 Marsupilami – na ratunek! 8.40 Harmidom 6 9.30 Harmidom 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 10.25 Niebezpieczny Henryk 11.20 That Girl Lay Lay 2 11.50 Harmidom 6 12.45 Harmidom 3 13.05 SpongeBob Kanciastoparty 13 14.30 Harmidom 2 15.30 Smerfy 2 16.00 Patryk Rozgwiadza Show 3 16.30 SpongeBob Kanciastoparty 16 17.00 Marsupilami 17.30 Harmidom 5 18.25 Harmidom 4	TELETOON+ 8.20 Kumpel z dzungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Dodo 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 Kumpel z dzungli na ratunek! 3 13.13 Kumpel z dzungli – 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 19.00 Kontrapunkt – Ring wolny 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Bez retuszu 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 6.00 8 wspaniałych (2) 7.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – finał gry pojedynczej 10.00 Tenis raport 11.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 13.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – 1. runda (live) 15.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – 1. runda (live) 17.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – 1. runda (live) 19.15 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 1. rundy 21.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 1. rundy 0.00 8 wspaniałych (2)	ELEVEN SPORTS 1 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Levante 12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Pisa – Inter 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – Wolfsburg 16.00 Made in Italy (1-3) 17.00 Serie A 18.00 Ligue 1 Season Review (36) 19.00 Bundesliga Special (20, 18) 20.10 Ligue 1 Show (35) 22.40 Formula 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii 22.40 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (5, 6) 23.45 Made in Italy (11) 0.00 Ligue 1 Show (33)	POLSAT SPORT 3 8.30 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie 11.00 Tenis: Turniej ATP Challenger w Poznaniu 13.00 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie 15.00 Tenis: Turniej ATP Challenger w Poznaniu 17.30 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie 20.00 Sporty walki: UFC Fight Night – walka: Manel Kape – Kyoji Horiguchi 21.06.2026 23.00 Siatkówka kobiet: LN 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.10 Przygody Misia Paddingtona 2 11.05 Małe Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 3 11.55 Rubie i jego ekipa 2 12.25 Psi Patrol 3 12.54 Świnka Peppa 13.30 Świnka Peppa 2 13.40 Barabapa i jego rodzinka 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 2 16.00 Świnka Peppa 5 16.10 Małe Królestwo Bena i Holly	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 9.00 Klub Myski Miki Plus 9.30 Klub przyjaciół Myski Miki 10.00 Blue 11.00 Superkoty 3 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 12.30 Blue 2 13.30 Klub Myski Miki Plus 14.00 Superkoty 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 2 17.00 Klub Myski Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 18.00 Spidey i superkumple 18.30 Iron Man i super ekipa	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12.50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15.50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Najważniejsze pytania 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORT 5 9.45 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Arged – Cellfast Wilki Krosno 12.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Wisła Płock 14.55 Magazyn PGE Ekstraliga 16.30 Żużel: PGE Ekstraliga: Falubaz – Betard Sparta Wrocław 19.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Motor Lublin 22.00 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 23.00 Boks: BKFC Fight Night: Nashville – waga lekka: Tony Soto – Juan Carlos DeLeon 1.00 Przerwa techniczna	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Heidenheim – Bayern 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Genoa – Inter 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – 1. FSV Mainz 05 18.00 Bundesliga Goal Special (22) 18.30 Ligue 1 Show (35) 19.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Como 1907 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Real Madryt 23.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2)	POLSAT PLAY 6.00 Dwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard – serial dokumentalny 14.00 Polacy za granicą – serial dokumentalny 16.00 Złomiarze – serial dokumentalny 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.00 Złomiarze – serial dokumentalny 22.00 Kolowrotek – magazyn wędkarski 4.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zaprawowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Wojny samochodowe 19.15 Usterka 16 19.45 Ciężarówka przez RPA 20.45 Naprawy nie do naprawy 21.30 Uwaga! Oszust: Słoma z ogłoszenia 22.00 Raport Turbo 22.15 Moto Fachury 23.00 2 drugiej ręki 23.45 Jeździć, obserwować 0.30 Mobilni mechanicy	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: Miłość to najlepsza terapia – film obyczajowy, Niemcy 2023 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Falszywe życie, prawdziwa miłość – film obyczajowy, Niemcy 2020 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TRWAM TV TRWAM 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Poznajemy Polskę 19.45 Modlitwa z telefontem 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśliciel Ojczyzny 21.00 Apeli Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Z wdęką nad wodę w Polskę i świat 22.30 Dulce et decorum est pro Patria mori – film dok., Pol.

TA INNA SIOSTRA BENNET

Wyszła z cienia

Ellę Bruccoleri do tej pory zobaczyć mogliśmy raczej gdzieś na drugim planie – całkiem jak grana przez nią Mary.

Nowość w TV!

O czym marzy dziewczyna, gdy dorastać zaczyna? O dobrym zamążpójściu i o tym, by zadowolić swoją rodzinę. Co bywa trudne, jeżeli los nie obdarzył jej urodą, elokwencją ani – co najgorsze – posagiem.

➔ **TA INNA SIOSTRA BENNET**
WT 23.06 godz. 21.00 HBO

W takiej sytuacji jest Mary Bennet – środkowa z pięciu sióstr, często zapominana i pomijana przez rodzinę, czytelników, a nawet samą autorkę „Dumy i uprzedzenia”. Jane Austen w powieści traktuje ją zazwyczaj jak przerywnik komiczny, pomost między wyważonymi Jane i Lizzie a nieco trzypiotowatymi Kitty i Lydią; jej dalsze losy zaś narrator podsumowuje w zaledwie jednym akapicie.

Na marginesie

Ale to właśnie ta pomijana środkowa siostra stała się obiektem zainteresowania późniejszych autorów. Po trosze dlatego, że niewiele o niej wiadomo i tym łatwiej jest dopisać do niej własną historię, a po trosze dzięki uniwersalnemu charakterowi tej postaci – bo kto z nas nigdy nie czuł, że

znalazł się w historii, do której niecałkiem pasuje?

O Mary Bennet pisało kilkadziesiąt twórców – głównie panie – od tych bardziej niszowych po cieszących się międzynarodową sławą (w książce „Emancypacja Mary Bennet” temat podjęła także Colleen McCullough, czyli autorka „Ptaków ciernistych krzewów”). Jej historią zajęła się też w 2020 roku brytyjska producentka telewizyjna i pisarka Janice Hadlow. I to na podstawie jej powieści (niestety dotąd nieprzetłumaczonej na język polski) powstał nowy serial BBC, który szturmem podbił serca widzów na całym świecie.

Cztery wesela... i co?

Przez pierwsze dwa odcinki obserwujemy wydarzenia doskonale znane nam już z „Dumy i uprzedzenia” – tyle że tym razem pokazane

Kto by przypuszczał, że to serial o Mary na nowo rozbudzi zainteresowanie Jane Austen?

Przypominamy, że BBC pracuje też nad kolejną adaptacją samej „Dumy i uprzedzenia”.

z nieco innej perspektywy (po drodze filmowcom udało się też wyjaśnić kilka szczegółów związanych z historią i pozycją społeczną całej rodziny). A od odcinka trzeciego zaczyna się prawdziwa przygoda. Mary rusza w wędrowkę po domach swoich zamężnych sióstr (w tej wersji wesela doczekała się także i Kitty), by w końcu trafić pod skrzydła krewnych, państwa Gardinerów. Mary szuka własnego miejsca... no i oczywiście miłości, bo historia nawiązująca do „Dumy i uprzedzenia” musi obracać się wokół życia socjety i swatania.

Austen znów w modzie

Za granicą każdy odcinek śledziła kilkunastomilionowa widownia, z tygodnia na tydzień coraz goręcej kibicująca Mary w jej poszukiwaniu szczęścia. Co ciekawe, choć od premiery minęło

W roli pani Hill – służącej – wystąpiła Lucy Briers, czyli serialowa Mary Bennet z 1995 roku.

Indira Varma i Richard Coyle jako państwo Gardiner – ci sami, którzy przywieźli Lizzie do Pemberley i przyczynili się do jej pojednania z Darcym.

niewiele czasu (brytyjska publiczność serial mogła oglądać od 15 marca), produkcja zdążyła już na nowo rozbudzić zainteresowanie Jane Austen i jej twórczością – historyczne miejsca związane z pisarką odnotowują od kilku tygodni wzmożony ruch. Najwięcej turystów przybyło w Bath, czyli miasteczku, w którym częściowo powstawały zdjęcia do serialu, a w którym sama Austen spędziła pięć lat (dziś znajduje się tam poświęcone jej niewielkie muzeum).

Wycieczkę do Bath serdecznie polecamy (znajdziemy tam też m.in. rzymskie łaźnie i miejsca związane z „Bridgertonami”), ale wcześniej warto zajrzeć do HBO Max, gdzie znajdziemy już wszystkie 10 odcinków serialu, lub na HBO, gdzie od wtorku co tydzień będziemy mogli śledzić losy „Tej innej siostry Bennet”.

JK

WEEKENDOWI BUNTOWNICY

Siła męskiej miłości

➔ WEEKENDOWI
BUNTOWNICY WT 23.06
godz. 20.00 ROMANCE TV

Z okazji Dnia Ojca stacja Romance TV proponuje dwa filmy, które pokazują różne oblicza ojcostwa i męskiej wrażliwości. „Weekendowi buntownicy” to ciepła opowieść o niezwykłej relacji ojca i 10-letniego syna, który jest w spektrum autyzmu. Obaj wyruszają w pełną piłkarskiej pasji podróż, ucząc

się wzajemnie cierpliwości, wyrozumiałości i bezwarunkowej miłości. Z kolei bohaterem „Ironii życia” (godz. 22.15) jest 67-letni komik, który na scenie odnosi sukcesy, ale w życiu prywatnym nie jest tak radosny. Pewnego dnia niespodziewanie odwiedza go była żona. Dzięki temu spotkaniu mężczyzna na nowo odkrywa znaczenie bliskości, odpowiedzialności i rodzinnego wsparcia. MJ

Julka po raz kolejny okłamała ojca, zrzucając winę na... Ankę.

Anka będzie załamana, gdy dowie się, że Igor wierzy w kłamstwa córki i nie widzi, co się dzieje.

NA WSPÓLNEJ

Początek nałogu

➔ NA WSPÓLNEJ WT 23.06
godz. 20.15 TVN

Po tym, jak Nowakówna (Maja Oświecińska) po raz kolejny zażyła narkotyki od Leona (Borys Otawa) i okłamała ojca (Jakub Wesołowski), sprawy jeszcze bardziej się skomplikują. Anka (Sonia Mietielica) będzie zdruzgotana tym, że Igor tak łatwo uwierzył w kłamstwa córki, która powiedziała mu, że

Anka znów truje Jasia. Nowak jednak nie będzie dopuszczać do siebie myśli, że Julka może być pod wpływem środków odurzających. Kiedy kolejny raz, za namową Anki, spróbuje porozmawiać z córką, ta nie wytrzyma i zacznie szlochać. Chwilę później z krzykiem wybiegnie z domu i pojedzie do Leona. A ten, aby ją uspokoić, da jej kolejną dawkę narkotyków! JP

Dzień
Ojca

„Weekendowi buntownicy” to opowieść o relacji ojca i syna. Na zdj.: Florian David Fitz i Cecilio Andresen.

... Himilbach, aktor	łuska naboju	dokucza artretykowi	grała z Lindą w filmie „Tato”	łączy kawałki tkaniny	bada układ krążenia	suchy łoskot	drużyna sportowa	Cameron „Maska”
Wiedłocha, aktorka			3		sport ligi Świątek			
	6	patron Walii	metalowa kołatka	przewód gazowy			miłośnik, zwolennik czegoś	sprzęt fotografa
łączy kraje	śpiewał „Suzanne”	autor „Ziemi jałowej”	hinduski klan		hańba, niesława	5		
sprzęt alpinistyczny			7	biała gorączka	film Pawlikowskiego		bankowe okienko	na grubego zwierza
		ojciec			olbrzymi głaz			4
„miś” z Australii	jedna z religii			placi czynsz				
	1		Eugeniusz amant z lat 30.		drapieżny ptak nocny			
pobożny na pokaz	do siekania mięsa			wymiary paczki	2			

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Wpisz
rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1	TVP 2	POLSAT
5.00 Złoty chłopak (317) – serial obyczajowy, Turcja 2022 5.50 Akacyjowa 38 (883) – telenowela, Hiszpania 2015 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 7.30 Kościół z bliska – magazyn religijny, Polska 2012-2026 8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 8.05 Pogoda Info 8.15 Czerdziesiątolatek (17): Cwana bestia, czyli kryształ – serial obyczajowy, Polska 1977 9.15 Ranczo 5 (63): Przewroty kopernikańskie – serial obyczajowy, Polska 2011 10.10 Komisarz Alex 6 (72): Mężczyzna, który patrzy – serial kryminalny, Polska 2014 11.05 Ojciec Mateusz 14 (181): Piekło – serial kryminalny, Polska 2015 12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy 12.30 Agropogoda 12.40 Magazyn rolniczy 12.55 Natura w Jedyńce: Ukryte cuda europejskiej przyrody (1) – serial dokumentalny, Holandia 2022 (patrz obok) 14.00 Złoty chłopak (318) – serial obyczajowy, Turcja 2022 15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 15.10 Pogoda Info 15.25 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026 16.00 Dziedzictwo (957) – serial obyczajowy, Turcja 2020 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 18.05 Reporterzy – magazyn reporterów 18.25 Akacyjowa 38 (896) – telenowela, Hiszpania 2015 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026 20.10 Sport, Pogoda 20.30 Prokurator (5) – serial kryminalny, Polska 2015 (patrz obok) 21.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live) 21.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy L: Anglia – Ghana (live) (patrz obok) 0.30 Eiffel – dramat biograficzny, Francja/Belgia/Niemcy 2021, reż. Martin Bourboulon. Lata 80. XIX wieku. Inżynier Eiffel (Romain Duris) postanawia skonstruować ponad trzystumetrową wieżę ze stali. Uparcie dąży do realizacji swojego celu. 115 min 2.25 63. FKPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza – skrót koncertu, Polska 2026 ▶ 3.25	4.30 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live) 4.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy J: Jordania – Algieria (live) Ostatnia kolejka w grupie J. Mundialowy debiutant, Jordania, zmierzy się z Lisami Pustyni, które po przerwie rozgrywają swoje piąte mistrzostwa świata. 160 min 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie Ródzinka.pl (18, 19): Zwierzątko domowe; Powitanie jesieni – serial komediowy, Polska 2011 11.25 Ludwik wpada na pomysł, jak nauczyć Kubę odpowiedzialności. Kupuje mu zwierzątko. Do Boskich przychodzi przyjaciółka Natalii, Maria. Jej metody wychowawcze okazują się bardzo skuteczne. 70 min 12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 13.15 Panna młoda (127) – serial obyczajowy, Turcja 2024 14.05 Va banque – teleturniej, Polska 14.35 Na sygnale (860) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (417) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Lope odkrywa, że torba z pieniędzmi należała do Verry. Ricardo Pellicer obejmuje stanowisko nowego szefa pałacowej służby. 55 min 16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (128) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Derya traci pracę. Zostaje bez wsparcia, bo Hancer nie jest w stanie jej pomóc. Cihan zrywa relację z Nusretem, definitywnie zamykając ten rozdział. Postanawia uciec razem z Hancer. W domu Deyi pojawia się Yonca. 60 min 18.20 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live) 18.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy K: Portugalia – Uzbekistan (live) (patrz obok) 21.05 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live) 21.30 Postaw na milion – teleturniej, Polska 22.25 Na sygnale (851, 852) – serial fabularno-dokum., Pol. 23.30 To jest mój sen – koncert Edyty Bartosiewicz, Polska 2025 (patrz obok) 0.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live) 0.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy L: Panama – Chorwacja (live) (patrz obok) 3.05 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live) 3.25 Portret zdeorientowanego ojca – film dokumentalny, Fr./Norwegia 2025 ▶ 5.05	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 (302, 303): Nowe życie; Ukochany syn – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 Student Patryk jest związany z nauczycielką Ewą. Ostatnio ktoś wysłał kobiecie anonimowe listy z pogróżkami. Chłopak podejrzewa jej byłego męża. Prosi detektywów o pomoc. 60 min 9.30 Trudne sprawy (1233, 1234) – serial paradokumentalny, Polska 2024 Emilia i Patryk wprowadzają się do mieszkanka, które wspólnie kupili. Kobieta robi test ciążowy. Wynik okazuje się dodatni. Partner nie przyjmuje dobrze wieści o tym, że zostanie ojcem. 125 min 11.35 Gliniarze (848, 849): Demony przeszłości; Wiewióra – serial paradokumentalny, Polska 2023 13.40 Dlaczego ja? (1478, 1479): Przełożony ślub; Dla niej wszystko – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok) 15.50 Wydarzenia 16.15 Pogoda 16.25 Interwencja – magazyn reporterów 16.40 Gliniarze (1045, 1046): Kto usłyszy twój krzyk?; Garota – serial paradokumentalny, Polska 2025 Patrol dostrzegł samochód, którego kierowca podejrzanie się zachowuje. Dochodzi do strzelaniny, a mężczyzna prowadzący pojazd ginie. W bagażniku auta policjanci znajdują odcięte ucho. Robią wszystko, aby dotrzeć do ofiary okaleczenia. 130 min 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.35 Sport, Pogoda 20.00 Bez litości 2 – thriller, USA 2018, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Pedro Pascal, Bill Pullman, Melissa Leo (patrz obok) Kontynuacja trzymającego w napięciu hitu z 2014 roku. Odtwórca głównej roli i reżyser współpracowali też m.in. na planie „Dnia próby” i „Siedmiu wspianych”. 160 min 22.40 Pierwszy śnieg – film kryminalny, Wielka Brytania/USA/Szwecja 2017, reż. Tomas Alfredson, wyk. Michael Fassbender, Rebecca Ferguson, Charlotte Gainsbourg, Jonas Karlsson (patrz obok) 1.10 Klucz do wieczności – thriller, USA 2015, reż. Tarsem Singh 3.50 Ewa gotuje (559) – magazyn kulinarny, Polska 2025

TVN	TVN	PULS	PULS	TVN 7	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1677) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (8) – program rozrywk., Pol. 2024 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (19) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (1, 5) – program rozrywkowy, Pol. Olga otworzyła restaurację z myślą o kierowcach. Umieściła w menu ponad sto potraw. Goście odwiedzają lokal, ale nie wiąże się to z zarobkami. Pracownicy nie mają jasno określonych zadań. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1659, 1660, 1712) – serial paradokumentalny, Polska 2027-letni Czarek jest w związku z Ulą, która ma trzyletniego synka. Podczas spaceru zostaje zaatakowany przez ojca chłopca. Niebawem do mieszkania Czarka przychodzi dwóch tajemniczych mężczyzn. 190 min 16.50 Szpital św. Anny (52) – serial obyczajowy, Polska 2025 Internetowy prześladowca wciąż grozi Marcie śmiercią. Tomek namawia kobietę, żeby zgłosiła sprawę policji, ale Piotrek jej to odradza. Pomoć lekarzy wymaga 28-latkę leczącą się ziołami od portugalskiej szamanki. 65 min 17.55 Detektywi (176) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 Jakub Nowacki angażuje się w znalezienie żony gangstera. Diana pojawiła się u detektywa, lecz wkrótce potem zniknęła. Tymczasem do biura przychodzi kobieta i prosi o pomoc w odnalezieniu swego byłego męża. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów 20.15 Na Wspólnej (4233) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.50 Godzina ciszy – film kryminalny, Malta/USA/Kanada 2024, reż. Brad Anderson, wyk. Joel Kinnaman, Sandra Mae Frank, Mekhi Phifer, Mark Strong (patrz obok) 23.00 Kuba Wojewódzki (10) – talk-show, Polska 2025 (patrz obok) 0.05 Star Trek: W nieznanne – film s.f., USA/Hongkong/Chiny 2016, reż. Justin Lin, wyk. Chris Pine, Zachary Quinto, Karl Urban, Zoe Saldana (patrz obok) 2.40 Szpital św. Anny (120) – serial obyczajowy, Polska 2026 3.45 Uwaga! – mag. reporterów 4.00 Największe polskie katastrofy (1) – serial dok. 5.00 Recepta na stary dom 4 (5) – program rozrywk., USA 2021	20.50 KRYMINAL Godzina ciszy Detektyw Frank Shaw (Joel Kinnaman, zdj.) podczas poszukiwań podejrzanych ulega wypadkowi i częściowo traci słuch. Były partner Doug Slater angażuje go w śledztwo w sprawie podwójnego zabójstwa. Frank ma pomóc w przesłuchaniu głuchoniemej Avy. 130 min 23.00 TALK-SHOW Kuba Wojewódzki (10) Przypomnienie odcinka, w którym gośćmi byli autorka tekstów i wokalistka Kaśka Sochacka oraz aktor Mateusz Damięcki (zdj.). Ich rozmowa dotyczyła emocji oraz wartości. Nie zabrakło także niespodzianek i odpowiedzi na trudne pytania, których Kuba Wojewódzki (zdj.) nie bał się zadać. 65 min 0.05 FILM SF Star Trek: W nieznanne Podwładni kapitana Kirka (Chris Pine), m.in. Spock (Zachary Quinto zdj.) oraz McCoy (Karl Urban, zdj.), biorą udział w akcji ratunkowej. Wpadają w pułapkę kosmicznych złodziei. 155 min	6.00 Policjanci z Miami 2 (16, 17): Niebezpieczna damulka; Florence Italy – serial kryminalny, USA 1985 8.00 Kobra – oddział specjalny (15, 16): Pozdrowienia z Moskwy; Drift – serial sensacyjny, Niemcy 2015 10.00 Maria z przedmieścia (29, 30) – telenowela, Meksyk 1995 Nandito choruje na odrę. Żele to znosi. Agrypina i Veracruz sięgają po ziola, żeby ułżyć mu w cierpieniu, ale niestety – ich starania spełzają na niczym. W szpitalu stan chorego się znacznie pogarsza. 120 min 12.00 Nie igraj z aniołem (101) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Marichuy wyznaje miłość Juanowi Miguelowi. On uważa, że nie powinna była odchodzić bez poinformowania go o ciąży. Mówi też, że cały czas jej szukał. Marichuy tłumaczy się informacją o Vivianie. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (35) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurierzy (20) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (512, 513) – serial obyczajowy, Polska 2022 Barscy jedzą kolację w swojej ulubionej restauracji. Właściciela lokalu mierzy się z poważnymi problemami. Udaje się do lombardu, by sprzedać biżuterię. Okazuje się, że może stracić lokal. 120 min 17.00 Kurierzy (21) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Do siedziby firmy kurierskiej przychodzi klient. Twierdzi, że przez nieporozumienie wysłał paczkę pod zły adres. Bartek odkrywa stronę w sieci, gdzie można sprawdzić genealogię swojej rodziny. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (958, 959) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 20.00 Wtorki z Nicolasem Cage'em: Bóg zemsty – dramat sensacyjny, USA 2011, reż. Roger Donaldson, wyk. Nicolas Cage, Guy Pearce, January Jones, Harold Perrineau (patrz obok) 22.05 22 kule – film sensacyjny, Francja 2010, reż. Richard Berry 0.20 Wilcze echa – thriller, Francja 2019, reż. Antonin Baudry, wyk. François Civil, Omar Sy, Mathieu Kassovitz, Reda Kateb (patrz obok) 2.50 Dzielnica strachu 9 (393): Staromiejska 14 – serial kryminalny, Polska 2025 3.50 Lombard. Życie pod zastaw 18 (954) – serial obyczajowy, Polska 2026 5.00 Dzielnica strachu 9 (396): Śmieć – serial kryminalny, Polska 2025	18.00 OBYCZAJOWY Lombard. Życie pod zastaw 18 (958, 959) Adam umawia się z dziewczyną poznaną na siłowni. Kupuje jej kolczyki. Jest zadowolony, gdy odkrywa, że spotyka się ona z trenerem. Kazimierz (Zbigniew Buczkowski, zdj.) odbiera Lolka z więzienia. Karol pyta szefa, czy mógłby wrócić do pracy. 120 min 20.00 DRAM. SENS. Bóg zemsty Laura (January Jones, zdj.) zostaje zgwałcona i skatowana. Tajemniczy Simon (Guy Pearce), członek tajnej organizacji wymierzającej sprawiedliwość, zawiera układ z jej mężem, Willem (Nicolas Cage, zdj.). Jego ludzie ukarzą bandytę, ale w zamian oczekują pomocy w przyszłości. Umowa ma wysoką cenę... 125 min 0.20 THRILLER Wilcze echa Titane, okręt podwodny z napędem atomowym, ma wykonać misję w wybrzeży Syrii. Ekspert (François Civil, zdj.) rejestruje sonarem dźwięk dochodzący z głębi wód. Jednostka zostaje zaatakowana. 150 min	5.20 Ten moment (42) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (743-745) – serial paradokumentalny, Polska 2019 8.45 Ukryta prawda (1325, 1419, 1420) – serial paradokumentalny, Polska 2013 11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1060-1062) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013 14.00 Detektywi (109): Duch – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Ponownie zostaje otwarta sprawa zniknięcia Patrycji Hałas. Śledztwo ujawnia, że akta są niekompletne, a dowodami manipulowano. Wśród podejrzanych jest były chłopak zaginionej. 60 min 15.00 Szpital (755) – serial paradokumentalny, Polska 2018 65-letnia kobieta została pogryziona przez psa. Okazuje się, że zwierzę przypadkowo zjadło amfetaminę, którą handluje wnuk pacjentki. Dr Morawski przyjmuje na oddział nastolatka, który skaleczył się w rękę. 60 min 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (494, 495) – serial fabularno-dokument., Polska 2009-2010 Karany za gwałt Maksymilian Wiolecki jest oskarżony o usiłowanie zabójstwa dwóch osób. Miał wjechać samochodem w stojących na przystanku tęścia i inną kobietę. Mężczyzna nie przyznaje się do winy. 120 min 18.00 SOS Ekipy w akcji (5) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok) 19.00 Ukryta prawda (1516) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Ilona spotyka się z Mackiem. Kiedy jedzą romantyczną kolację, w jej mieszkaniu pojawia się były chłopak, który niedawno opuścił więzienie. Niechciany gość wdaje się w kłótnię z rywalem. 60 min 20.00 Ghost in the Shell – film s.f., USA/Wielka Brytania/Chiny 2017, reż. Rupert Sanders, wyk. Scarlett Johansson, Pilou Asbaek, Takeshi Kitano, Juliette Binoche (patrz obok) 22.20 Oszukać przeznaczenie 3 – horror, USA/Niemcy 2006, reż. James Wong 0.00 Wdowy – dramat kryminalny, Wielka Brytania/USA 2018, reż. Steve McQueen, wyk. Viola Davis, Liam Neeson, Jon Bernthal, Manuel Garcia-Rulfo (patrz obok) 2.40 Zgłoś remont 11 (3) – program rozrywkowy, Polska 2026 3.40 Fachowcy 2 (11) – serial paradokumentalny, Polska 2018 4.20 Dorota was urządzi! (10) – pr. rozrywk., Polska 2017	18.00 PARADOKUM. SOS Ekipy w akcji (5) Policjanci dostali wezwanie dotyczące przemocy domowej. Jednak podbita żona odmawia złożenia zeznań przeciwko agresywnemu mężowi. Inny patrol rozwiązuje zagadkę zaginięcia kuratorki sądowej, pod której opieką znajdują się groźni przestępcy. 60 min 20.00 FILM SF Ghost in the Shell Major (Scarlett Johansson, zdj.) to hybryda człowieka i maszyny. Jest agentką jednostki Section 9, zajmującej się zwalczaniem terroryzmu i cyberprzestępczości. Grupa musi zbadać sprawę Hideo Kuze (Michael Pitt). Zamierza on przejąć technologię umożliwiającą kontrolowanie umysłów. 140 min 0.00 DRAM. KRYM. Wdowy Chicago. Veronica (Viola Davis) i dwie inne kobiety muszą spłacić mafijnemu bossowi dług ich zmarłych mężów. Planują brawurowy rabunek. Angażują do pomocy Belle (Cynthia Erivo, zdj.). 160 min

TVP3	TVP3	TVP POLONIA	TV 4	PULS 2	TVP ROZRYWKI	TVP ROZRYWKI	TTV HD
10.00 Złoty chłopak (178) - serial obycz., Turcja 2022	11.00 Rok w ogrodzie - mag.	15.10 To działa. Polskie innowacje bez granic (4) - serial dok., Pol. 2025	6.00 Strażnik Teksasu (8, 9) - serial sensacyjny, USA	11.35 Gus. Mały - wielki rycerz - serial anim.	6.10 Zakochaj się w Polsce (236) - magazyn	7.35 DeFacto 10 (2, 3)	8.30 Kartoteka 11 (3, 4)
11.30 W aptece i kuchni	12.00 Kryminalna siódemka	16.00 Zaraz wracam 2 (100)	7.55 Bogaty dom - biedny dom (138) - reality show	12.00 Psi Patrol 8 - serial anim.	6.40 Gra słów. Krzyżówka	10.35 Detektywi 1 (2)	12.35 Zakup w ciemno 3 (32)
12.30 Rączka gotuje - mag.	13.00 Agrobiznes - mag.	16.30 Barwy szczęścia (3329) - serial obycz., Pol. 2026	8.55 Policjantki i Policjanci (484, 485) - serial obycz.	12.35 Marta mówi - anim.	8.20 Familiada - teleturniej	12.35 Zakup w ciemno 4 (31)	13.35 Zakup w ciemno 4 (31)
13.30 Bez retuszu - pr. publ.	14.20 Poznaj region - cykl fel.	17.00 Gra słów. Krzyżówka	10.55 Na ratunek 112 (1142, 1143) - serial parodokumentalny, Pol.	13.35 Gumisie 6 - serial anim.	8.55 Va banque - teleturniej	14.35 Nic do ukrycia (10)	15.35 Złomowski PL 4 - dok.
14.30 Program informacyjny 14.30	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego - pr. religijny	17.30 Teleexpress	11.55 Dłaczego ja? (1571, 1572) - paradosk.	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot - anim.	9.25 Kolo fortuny - telet., Pol.	16.45 Express - pr. inform.	16.45 Express - pr. inform.
15.00 Serwis Info Dzień - inf.	15.30 Program lokalny	17.50 Teleexpress Extra - inf.	13.55 Trudne sprawy (912-914) - paradosk., Pol.	16.00 Fineasz i Ferb 2 - anim.	10.45 Postaw na milion	16.58 Pogoda, Sport	17.05 Gogolebox. Przed telewizorem 17 (4)
19.30 Całkiem niezła historia - cykl reportaży, Polska	19.45 Kryminalna siódemka	18.15 Oko na Wschód - publ.	16.55 Policjantki i Policjanci (1386) - obycz., Pol. 2026	16.35 Fineasz i Ferb - anim.	12.35 Familiada - teleturniej	18.05 Zakup w ciemno extra (31) - reality show, Polska	18.40 Niezwykłe Stany
20.00 Dziennik regionów	20.13 Gość Regionów - publ.	19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny - pr. inform.	18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (481) - reality show, Polska 2025	17.35 Gumisie 6 - serial anim.	15.25 Kabaret Letnią Porą (3, 4) - pr. rozr., Pol. 2021	19.45 Express, Pogoda - inf.	20.05 Zakup w ciemno 7 (26)
		20.10 Program informacyjny 19.30	19.00 Policjantki i Policjanci (1387) - obycz., Pol. 2026	18.00 Pingwiny z Madagaskaru - serial animowany	17.25 Va banque - teleturniej	21.05 Zakup w ciemno extra (24) - reality show, Polska	21.45 Express, Pogoda - inf.
		20.40 Pogoda		19.00 Kacze opowieści - serial animowany	18.00 Kolo fortuny - telet., Pol.		
				20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (966) - obycz.	18.35 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny		

MAGAZYN REPORTERÓW



20.30 Telekurier - Polska
Sensacyjne zdarzenia, reporterskie interwencje, ludzkie dramaty i sukcesy. Przedstawiamy w programie problem komentuje zaproszony do studia ekspert. 30 min

- 21.00 Program lokalny
- 22.00 Dziennik regionów
- 22.30 Złoty chłopak (179)
- 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 (834)
- 2.30 Bez retuszu - pr. publ.

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

FANTASY



20.50 Wiedźmin (4) - Polska
Kolejnym zadaniem Geralt jest zlikwidowanie bazylijszka. Podczas tej trudnej misji wiedźmin zaprzyjaźnia się z rycerzem Borchem. W wyprawie uczestniczą bardzo różni ludzie. 55 min

- 21.45 Ojciec Mateusz 2 (23) - serial kryminalny, Polska
- 22.40 Tygodnik Moralnego Niepokoju - The Best of (7) - pr. rozr., Pol. 2025
- 23.15 Dziennik regionów
- 23.40 Wszystkie role Stanisława Barei - dok.
- 0.30 Polacy światu
- 0.40 Zaraz wracam 2 (100)
- 1.10 Polacy na ratunek Żydom (17)

KRYMINALNY



20.00 Uroczysko (183, 184)
Stróż prawa prowadzi śledztwo w jednym z gospodarstw, które służy za plener rzeźbiarstwa. W stodole znalezione ciało mężczyzny z przebitym sercem, przypominające makabryczną artystyczną instalację. 60 min

- 21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (118) - krym.
- 22.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (1001) - krym., Pol. 2026
- 23.05 Battleship: Bitwa o Ziemię - film s.f., USA/Japonia 2012
- 1.50 Love Island. Wyspa miłości (18)
- 2.55 SuperLudzie (28-32)

KRYMINALNY



21.00 Dzielnicza strachu 9 (398, 399) - Polska 2025
Świadek strzelaniny korzysta z okazji i kradnie przestępcom gotówkę. Lubecki i Majcher badają kulisy zjawiska. Docierają do warsztatu, którego właścicielem był jeden z podejrzanych. 120 min

- 23.00 Wszystko zostanie w rodzinie 1/2 - komedia, Francja 2014
- 0.50 Lombard. Życie pod zastaw 12 (631) - obycz.
- 1.50 Lombard. Życie pod zastaw 9 (472) - obycz.
- 2.50 Lombard. Życie pod zastaw 4 (180, 181)
- 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (493) - obycz.

KULINARNY



19.40 Makłowicz w podróży
Kucharz zwiedza południową Chorwację. Jego trasa wiedzie z półwyspu Peljesac, aż do regionu Konavle. W osadzie rybackiej Loviste restaurator zaprasza go na degustację salatek. 35 min

- 20.15 Postaw na milion
- 20.15 Kabaret Letnią Porą (30) - pr. rozr., Pol. 2021
- 22.15 Rodzinka.pl (49) - kom.
- 22.50 Tak to leciało!
- 23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (3) - talk-show
- 0.50 Kolo fortuny - telet., Pol.
- 2.15 Kabaret. Super Show Dwójki (10) - pr. rozr., Pol.
- 3.20 Kabaret Letnią Porą (38) - pr. rozr., Pol. 2021

DOKUMENT



22.00 Nic do zgłoszenia 6 (6)
W Medyce służby zatrzymują podróżniczą, która ma przy sobie dolary i euro o wartości 1,3 mln złotych. Na lotnisku w stolicy Paulina i Łukasz kontrolują pasażerkę, która przekroczyła limity. 60 min

- 23.00 Gogolebox. Przed telewizorem 20 (2) - pr. rozr., Pol. 2024
- 0.00 Fachowcy 2 (9) - serial paradosk., Polska 2018
- 0.45 Żony Podlaski 3 (4) - serial dok., Polska 2025
- 1.45 Niebezpieczne dzielnice (3) - dok., Pol.
- 2.25 Nauka jazdy 5 (5) - rozr.
- 3.00 Szpital (922) - paradosk.
- 4.00 Szkoła (804) - paradosk.

TVP3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Rezonans polityczny 17.15 Ze zdrowiem na Ty 17.25 Spotkania w świecie ciszy 17.50 Nie taki internet straszny 18.10 Przegląd suwalski 18.30 Obiektywny 18.50 Gość „Obiektywny” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Reportaż ekumeniczny 21.00 BTL 21.20 Gość „Obiektywny” 21.30 Obiektywny **BYDGOSZCZ** 17.30 Naukowcy rozmowy 18.15 Stada ogierów 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Kod bezpieczeństwa 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda **GDĄSK** 17.30 Tedd jo 17.50 Wiatrak 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Zawodowcy 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama **KATOWICE** 17.13 Dzień z bliska 17.44 Sobota w Bytkowie 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności **KRAKÓW** 17.06 Filmoteka małopolska 17.27 Teatr podziemny Tadeusza Kantora 18.06 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.14 Z indeksem w reku 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika **LUBLIN** 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Naturalnie Lubelskie 18.10 Zdrowie w Twoich rekach 18.30 Panorama lubelska 19.00 Stop! Kultura 21.02 Sera warte 21.15 Gość „Panorama” 21.30 Panorama lubelska

TVP HD

- 8.55 Ojciec Mateusz 18 (234, 235) - krym., Pol. 2017
- 10.45 Gra słów. Krzyżówka
- 11.20 Na sygnale (623, 624)
- 12.25 Ojciec Mateusz 5 (62)
- 13.20 Komisarz Alex 2 (26)
- 14.15 Ranczo 4 (51, 52) - obycz.
- 16.10 Górnika smaku
- 16.40 Przystanek słow food 3
- 17.10 Okrasa łamie przepisy
- 17.45 Makłowicz w podróży
- 18.20 Ojciec Mateusz 24 (304)
- 19.20 Ranczo 5 (64) - obycz., Pol.
- 20.10 Rodzinka.pl (269, 270)
- 21.25 Ojciec Mateusz 33 (431)
- 22.20 Morderstwa w Cognac **FILM** - film kryminalny, Fr. 2020
- 0.05 Syn (4) - serial obyczajowy
- 1.05 Minuta ciszy (6) - obycz.
- 2.15 Służby specjalne (1) - serial sensacyjny, Pol.

BBC FIRST

- 9.45 Ojciec Brown 13 (2)
- 10.40 Śmierć pod palmami 14 (4) - serial kryminalny
- 11.45 Zagadki doktora Blake'a 2 (1) - serial krym.
- 12.55 Śledztwa siostry Bonifacji 2 (3, 4) - krym.
- 15.00 Ojciec Brown 6 (6) - krym.
- 16.00 Lewis 3 (6) - serial krym.
- 17.00 My Life is Murder (10)
- 18.00 Morderstwa w Midsomer (19)
- 19.50 Śmierć pod palmami 14 (5) - serial kryminalny
- 21.00 Harry Wild 4 (3) - krym.
- 22.00 Luther 4 (1, 2) - serial krym.
- 0.15 McDonald i Dodds (2)
- 2.00 Śmierć pod palmami 14 (5) - serial kryminalny

TVP KULTURA

- 12.05 Dzielnicza do wzięcia **FILM** - komedia obycz., Pol. 1972
- 13.00 Isaac Asimov. List do przyszłości - film dok.
- 14.10 Kosmos 1999 (6) - s.f.
- 15.15 Wielki bieg - dramat **FILM** obyczajowy, Polska 1981
- 17.05 Wakacje z duchami (3, 4)
- 18.20 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (4) - serial dokum., Wlk. Bryt.
- 18.55 Pan wyzwał, miłordzie? 3 (5) - kom.
- 20.00 Lord Jim
- 21.35 Blisko - dramat obycz., **FILM** Bel./Fr./Holandia 2022
- 23.30 SR - film dok., Niemcy 2024
- 1.30 Świat to za mało - film **FILM** sens., USA/Wlk. Bryt. 1999
- 3.50 Kulturalni - magazyn kult.
- 4.45 Podróż z historią (29)

ROMANCE TV

- 12.05 Miłosne sprawy - kom. **FILM** romant., Niemcy 2022
- 14.15 Wielki powrót **FILM** - komedia, Niemcy 2011
- 16.05 Pastorka - melodramat, **FILM** Niemcy 2013
- 18.00 Stadnina w Piber (11)
- 19.00 Górski lekarz (125)
- 20.00 Weekendowi buntowni **FILM** cy - komediodramat, Niemcy 2023, reż. Marc Rothmund
- 22.15 Ironia życia - komedia, **FILM** Niemcy 2024
- 0.30 Górski lekarz (125)
- 0.30 Weekendowi buntowni **FILM** cy - komediodramat, Niemcy 2023, reż. Marc Rothmund

aTena ANTENA HD

- 10.40 Detektywi z Bordeaux 3 (3) - serial krym., Fr./Belgia
- 11.55 Kłatwa Wiospy Dębów 6 (9, 11) - reality show, USA
- 13.50 Australijscy poszukiwacze złota 8 (4) - serial dok., Australia
- 15.50 Wojny kontenerowe (3, 4) - serial dokumentalny
- 16.50 77 TV 5 (11, 15) - rozr., Pol.
- 18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (6)
- 20.00 Alex Hugo - gorski detektyw (2) - serial krym.
- 22.05 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (4) - krym., Fr./Bel./Szwajcaria
- 23.15 Detektywi z Bordeaux 4 (3) - serial krym., Fr./Belgia
- 0.30 Polska. Największe tajemnice (2) - rozr., Pol.

COMEDY CENTRAL

- 8.55 Przyjaciele 4 (14-19)
- 11.55 Teoria wielkiego podrywku 4 (5-10) - kom.
- 14.30 Dwóch i pół 3 (15-18)
- 16.30 Przyjaciele 4 (20-24)
- 19.30 Przyjaciele 5 (1) - serial komediowy, USA 1998-1999
- 19.30 Teoria wielkiego podrywku 4 (11-16) - kom.
- 22.00 The Office PL 4 (11, 12)
- 23.05 Comedy Club 3 (9, 10)
- 0.05 Mistrzostwo South Park (1, 2) - anim. dla dorosłych
- 1.00 Pracholnicy (9, 10) - kom.
- 2.00 Śmiesznie nie będzie 5 (13, 14) - program rozrywk.
- 3.00 Mistrzostwo South Park 27 (3-5)

TV 6

- 6.00 Więzienie (208, 209) - dok.
- 6.55 Policjantki i Policjanci (683, 684) - serial obycz.
- 8.50 Kobra - oddział specjalny (2, 3) - sens.
- 10.55 48. Zaginięci (109-111)
- 13.55 Policjantki i Policjanci (1187) - serial obycz., Polska
- 14.55 Uroczysko (19, 20) - krym.
- 15.55 Kobra - oddział specjalny (4, 5) - sens.
- 18.00 Strażnik Teksasu (10, 11)
- 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (179, 180)
- 22.00 Czarna lista (14) - krym.
- 23.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (693, 694)
- 1.00 Kości (93, 94) - serial krym.
- 3.00 Cobra Kai (16) - przyg.
- 3.40 Septagion (80, 81) - krym.
- 5.45 Telezakupy TV Okazje
- 10.55 Szpital św. Anny (80)
- 11.55 Miłość czy pomyłka? (13, 14) - telen., Turcja 2020
- 13.55 Prawo Agaty 2 (13)
- 14.55 Detektywi - fab-dok., Pol.
- 16.00 Po drugiej stronie kamery (2) - serial dokum.
- 17.00 Serieale Top 5 - pr. kult.
- 17.10 Kosmiczny mecz **FILM** - film familijny, USA 1996
- 19.00 Szpital św. Anny (59) - serial obycz., Polska 2025
- 20.00 Co wiecie o swoich dziadkach? - komedia **FILM** USA 2017, reż. Sean Anders
- 22.20 Plan B - komediodramat, **FILM** Polska 2018
- 23.50 Wygrać ze śmiercią **FILM** - film sensacyjny, USA 1990

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.50 Złoty interes** (4) – rozr.
- 7.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
- 9.00 Robert Makłowicz** (143, 138) – mag. kulin.
- 10.55 Górski lekarz** (9, 10) – obycz., Niemcy/Austria
- 13.00 Katastrofy w przestworzach** (8, 5) – serial dokum., Kanada
- 16.00 MacGyver** 3 (15, 16) – serial sens., USA/Kanada
- 18.00 Wojny magazynowe: Kanada** 2 (32, 33) – reality show, Kan. 2014
- 19.10 Aukcja w ciemno** (17, 18) – serial dok., USA

THRILLER

20.00 Karma – USA
FILM 2015, reż. Diane Bell
Instruktorka jogi May (Jessica Biel, zdj.) odnajduje swoją przynajmniej siostrę Shivę, która zarabia na życie jako prostytutka i tkwi w toksycznym związku. Pomaga jej uporać się z problemami. **115 min**

- 21.55 Za linią wroga**
FILM – wojenny, Wlk. Bryt. 2020
- 23.50 Niesmiertelny 2. Nowe życie** – film fantasy, Fr./Wlk. Bryt./Argentyna 1991
- 2.25 Klub wiołykijów** – film
FILM familijny, Polska 2015
- 4.15 High Life** (O) – film krótkometraż., Pol.
- 4.50 Ancient Apocalypse** (1) – serial dok., Wlk. Bryt.

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
- 6.30 Nasz nowy dom** (287) – reality show, Pol. 2023
- 7.30 Na ratunek 112** (903, 904) – serial paradokumentały, Polska
- 8.30 Sekrety rodziny** (348-350) – paradok., Pol.
- 11.30 Trudne sprawy** (938) – serial paradokumentały
- 12.30 Dlaczego ja?** (1506, 1507) – serial paradokumentały, Polska
- 14.30 Świat według Kiepskich** (474-478) – serial kom., Polska 2015
- 17.00 48h. Zaginięci** (133, 134) – serial kryminalny, Polska
- 19.00 Gliniarze** (984) – serial paradokumentały, Polska

KRYMINALNY

20.00 Ślad (60) – Polska 2019
Odnalezione zostaje ciało Jana Golańskiego. Sześć lat temu jego zeznania pomogły w schwytaniu seryjnego gwałciacza, Bieleckiego. Mężczyzna właśnie wyszedł z zakładu karnego. **60 min**

- 21.00 Gliniarze** (779) – paradok.
- 22.00 łowca pedofilów** (166)
- 23.00 Świat według Kiepskich** (341, 342)
- 0.00 Ślad** (110) (O) – krym., Pol.
- 1.00 Zdrady II** (3) – paradok.
- 2.05 Wydarzenia**
- 2.50 Ewa gotuje** (536) – mag.
- 3.20 Słuby gwiazd** (26) – rozr.
- 3.50 Kabaretowa Ekstraklasa** (127) – rozr.
- 4.00 Strzelnica Navala** (9)

TVP SERIALE

- 5.15 Rodzinka.pl** (90, 91) – serial kom., Polska 2013
- 6.15 Na sygnale** (473, 474) – serial fabularno-dokum.
- 7.25 Ojciec Mateusz 2** (23) – serial kryminalny, Polska
- 8.25 Komisarz Alex** (12) – serial kryminalny, Polska
- 9.20 Rodzinka.pl** (92) – kom.
- 10.00 Klan** (1439, 1440) – telen.
- 10.50 Ranczo 7** (90, 91) – obycz.
- 12.35 Komisarz Alex** (13)
- 13.30 Ojciec Mateusz 29** (374, 375) – serial krym.
- 15.30 Komisarz Alex 2** (14) – serial kryminalny, Polska
- 16.25 Na sygnale** (475, 476) – serial fabularno-dokum.
- 17.35 Ranczo 8** (92, 93) – serial obyczajowy, Polska 2014

KRYMINALNY

19.30 Ojciec Mateusz 29 (376) – Polska 2023
Proboszcz Zmigrodzki ma zagrać epizod w filmie „Anioły” Andrzeja Kosa. Niebawem reżyser zostaje zamordowany. Znika też jego córka. W jej poszukiwania angażują się Bolek i Tomek. **60 min**

- 20.30 Ojciec Mateusz 2** (24) – serial kryminalny, Polska
- 21.30 Ranczo 8** (94, 95) – obycz.
- 23.20 Ojciec Mateusz 29** (377, 378) – serial krym.
- 1.20 Polowanie na cmy** (2, 3) – serial historyczny, Polska
- 3.20 Gra z Cieniem** (13) – serial kryminalny, Polska
- 4.10 Klan** (1439) – telen., Pol.
- 4.35 Pan Mama** (12) – kom.

KINO POLSKA

- 6.00 Polska z góry. Nad wodą 2** (1) – serial dok.
- 6.25 Nowy kabaretowy rejs 5** (6) – pr. rozrywk.
- 7.15 Polska z góry. Nad wodą 2** (2) – serial dok.
- 7.45 Pokój** – film krótkometr.
- 8.15 Moja mama** – film krótkometrażowy, 2024
- 8.30 Szumy i fonie**
- 8.45 Komedia małżeńska**
FILM – komedia obycz., 1993
- 10.50 Podróż za Jeden**
FILM uśmiech – przyg., 1972
- 12.50 Wielka majówka**
FILM – film obyczajowy, 1981
- 14.50 Stara baśń** – film kostiumowy, 2003
- 17.10 Pogranicze w ogniu** (20, 21) – serial sensacyjny

KOMEDIA

20.00 Pokaż, kotku, co masz w środku – 2011, reż. Sławomir Kryński
Życie dwóch braci wywraca się do góry nogami. Andrzej (Jacek Borusinski, zdj.) porwuje dziewczynę podejrzając o kradzież pieniędzy ojca (Marian Dziędziel, zdj.). Zyg-munt, komendant policji, potrąca autem rowerzystę. **115 min**

- 21.55 Lokatorka** – dramat
FILM kryminalny, 2021
- 0.10 Wszyscy jesteście**
FILM Chrystusami (O) – dramat psychologiczny, 2006, wyk. Marek Kondrat
- 2.45 Kamienne tablice**
FILM – dram. obycz., 1983, wyk. Krzysztof Chamiec

AXN

- 6.00 FBI: Most Wanted 2** (11, 12) – serial kryminalny
- 7.30 Agenci NCIS: Hawaje 2** (11, 12) – serial kryminalny
- 9.15 Castle 2** (3, 4) – krym.
- 11.10 MacGyver** (19, 20) – serial akcji, USA 2017
- 13.10 Agenci NCIS: Hawaje 2** (13, 14) – serial kryminalny
- 15.05 Agenci NCIS 19** (21) – serial sensacyjny, USA
- 16.05 Agenci NCIS 10** (1) – serial sensacyjny, USA 2012, wyk. Mark Harmon, Michael Weatherly
- 17.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2** (22, 23) – krym., USA/Kan.
- 19.10 Castle 2** (5, 6) – serial krym., USA 2009-2010

KRYMINALNY

21.05 Rekrut 8 (9, 10) – USA 2026
Nolan i Celina jadą na plan programu „Game Changer”, gdzie doszło do napadu. Okrąwiają, że do in-scenizacji wynajęto prawdziwych przestępców. Harper i Miles są zatrzymywani samochodem, którym jadą dwaj ranni złodzieje. **115 min**

- 23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2** (22, 23) – serial kryminalny, USA/Kanada
- 0.50 Castle 2** (5, 6) – serial krym., USA 2009-2010
- 2.45 Rekrut 8** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2026
- 4.35 FBI 2** (19) – serial kryminalny, USA 2020

CANAL+ PREMIUM

- 7.10 Heidi ratuje rysia**
FILM – film anim., Niem./Hiszpania/Bel. 2025
- 8.30 Pan Tadeusz** – film
FILM kostiumowy, Pol./Fr. 1999
- 11.00 Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 11.05 Copa 71** – dok., Wlk. Bryt.
- 12.35 Królowa chmur** – film
FILM obyczajowy, Polska 2003
- 13.55 Cat's Eyes** (2) – przyg., Fr.
- 14.55 Hannah Arendt: Myslenie jest niebezpieczne** – film dokum., Niem./USA 2025
- 16.20 Chopin, Chopin!** – dram.
FILM biograf., Polska 2025
- 18.30 Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 18.35 Morderstwo w ambasadzie** – film krym., Wlk. Bryt. 2025

DRAMAT OByczajowy

20.00 Dzień kochana
FILM PREMIERA – Norwegia/Szwecja 2024
Związek Marii (Helga Guren, zdj.) i Sigmunda zaczyna się rozpadac. Wspólna terapia staje się dla kobiety szansą na zrozumienie targających nią silnych emocji i odnalezienie siebie. **105 min**

- 21.45 Larger Than Life: Złota era boysbandów** – dok.
- 23.20 Potępnicy**
FILM – thriller, USA 2007
- 1.10 Ukryty motyw** – thriller,
FILM Dania/Szwecja/Fr. 2024
- 2.45 Ludzie** – dramat
FILM wojenny, Polska 2023

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

13 ULICA

- 6.15 Balthazar 4** (7, 8) – krym.
- 8.30 Grace 3** (3) – serial krym.
- 10.30 Chicago P.D. 10** (20, 21)
- 12.20 Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (13, 14)
- 14.10 Balthazar 5** (1, 2) – krym.
- 16.20 Na granicy: Przepaść**
FILM – film krym., Niemcy 2022
- 18.20 Chicago P.D. 10** (22) – serial kryminalny, USA
- 19.15 Chicago P.D. 11** (1) – krym.
- 20.10 Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (15, 16) – serial sensacyjny, USA
- 22.00 Flashback** (1) – serial krym.
- 23.15 Kobra – oddział specjalny** (1, 2) – sens.
- 1.15 Na granicy: Przepaść**
FILM – film krym., Niemcy 2022
- 3.05 Balthazar 4** (8) – krym., Fr.
- 4.05 Balthazar 5** (1, 2) – krym.

POLSAT FILM

- 6.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (115-117)
- 7.30 Doktor Martin** 3 (23)
- 8.30 Przyjaciółki** (301, 302)
- 10.25 Świat według Kiepskich** (147, 148, 213, 214) – kom.
- 12.50 Malatyi i elfy** – film
FILM familijny, Polska/USA 2021
- 15.00 Malatyi u taty**
FILM – komedia, USA 2003
- 16.55 Ghost Rider** – thriller,
FILM USA/Australia 2007
- 19.20 Parasol bezpieczeństwa**
FILM – komedia sens., USA 2003
- 21.00 Agenci** – film
FILM sensacyjny, USA 2013
- 23.10 Żona na niby**
FILM – komedia, USA 1991
- 1.35 Fala zbrodni** (66-69) – serial sensacyjny, Polska
- 5.20 Na ratunek 112** (848)

HBO

- 12.05 Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem** 13 (15) – talk-show
- 12.50 Do diabła z miłością**
FILM – komedia romantyczna, USA/Niemcy 2003
- 14.30 Wszyscy pół na pół**
FILM – komedia, Niemcy 2024
- 16.20 Dzikie kot** – dramat
FILM biograficzny, USA 2023
- 18.05 Pasazerowie** – dramat
FILM s.f., USA/Australia 2016
- 20.00 Stamtąd 4** (7) – serial grozy
- 21.00 Ta inna siostra Bennet** (1) – kostium., Wlk. Bryt.
- 21.30 Nocna sukla** – komediodramat, USA 2024
- 23.05 Joe Baby** – thriller, USA
FILM 2024, wyk. Ron Perlman
- 0.30 W dzikim galopie**
FILM – dramat obycz., USA 2024

WARNER TV

- 8.30 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9** (23) – serial sens.
- 9.25 Bajer z Bel-Air 4** (8, 9)
- 10.25 Prawy Agaty 2** (2) – obycz.
- 11.25 Pełna chata 7** (9, 10)
- 12.30 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 10** (13, 10) – sens.
- 14.20 Bajer z Bel-Air 4** (8-11)
- 16.20 Pełna chata 7** (9-12)
- 18.20 Akademia policyjna 6: Operacja „Chaos”**
FILM – komedia, USA 1989
- 20.00 Kryminalni: Misja śląska**
FILM – film kryminalny, Pol. 2006
- 22.10 Szalony Koń**
FILM – western, USA 1996
- 1.55 Przemyślniczek**
FILM – komedia sens., Hongkong/Australia/USA 1997
- 3.55 Toast za Nowy Jork** – film biograficzny, USA 1937

ALE KINO+

- 7.40 Wszyscy święci** – film
FILM obyczajowy, Polska 2002
- 9.25 Wyrwał** – film krótkometraż.
- 10.00 Karen Pirie 2** (2) – krym.
- 11.55 Vera 3** (3) – krym., Wlk. Bryt.
- 13.55 Tatami** – thriller, USA
FILM Wielka Brytania/Gruzja 2023
- 16.05 Strefa interesów**
FILM – dramat historyczny, USA/Wielka Brytania/Polska 2023
- 18.15 Vera 3** (4) – krym., Wlk. Bryt.
- 20.10 Michael Clayton**
FILM – thriller, USA 2007
- 22.35 Eskort** – dramat
FILM obyczajowy, USA/Fr. 2014
- 0.55 Daaaaaaal!** – komediodramat, mat, Francja 2023
- 2.25 Minuta ciszy** (1) – obycz.
- 3.25 Cudownie ocਾਲony**
FILM – komedia obycz., Pol. 2004
- 5.00 Klango** (1) – serial krym.

CANAL+ FILM

- 13.50 L.A.R.P. Miłość, trolle**
FILM i inne kwesty – komedia, Polska 2025
- 15.20 Sigourney Weaver. Ikona kina akcji** – film dokum.
- 16.15 Robin i obrońcy królestwa** – film przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
- 17.50 Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 17.55 Jason Bourne** – thriller,
FILM USA 2016, wyk. Matt Damon
- 19.55 Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00 Wszystkie odcienie światła** – dramat obyczajowy, Indie/Fr./Holandia 2024
- 21.55 Do samego końca**
FILM – thriller, Włochy 2024
- 23.50 Zakochany bez pamięci**
FILM – komediodramat, USA 2004
- 1.35 To się nie dzieje**
FILM – thriller, Polska 2025

SCI FI

- 6.00 Sanktuarium: Opowieść czarownicy** 2 (3) – krym.
- 7.00 Odrodzeni** (2-4) – serial s.f.
- 10.00 Bibliotekarze 4** (5, 6)
- 11.50 Zagubiona tożsamość** (1, 2) – serial s.f., Kan. 2010
- 13.40 Grimm 5** (19, 20) – fantasy
- 15.30 Bibliotekarze 4** (7, 8)
- 17.20 Zagubiona tożsamość** (3, 4) – serial s.f., Kan. 2010
- 19.10 Grimm 5** (21, 22) – fantasy
- 21.00 Ministerstwo Czasu 4** (7, 8) – serial przyg., Hiszp.
- 23.30 Psy mafii** – film
FILM kryminalny, USA 2016
- 1.55 Zagubiona tożsamość** (3, 4) – serial s.f., Kan. 2010
- 4.00 Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2** (2, 3) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

- 10.30 Star Trek 2: Gniew Khana** – film s.f., USA 1982
- 13.00 Czarodziejki 2** (11, 12)
- 15.00 Pingwiny z Madagaskaru 2** (39) – serial animowany
- 15.30 Krokodil Dundee 2**
FILM – komedia przygodowa, USA/Australia 1988
- 18.00 Wredne dziewczyny 2**
FILM – komedia, USA 2011
- 20.00 Ucieczka z Alcatraz**
FILM – film sensacyjny, USA 1979
- 22.30 Lodowy szlak** – film
FILM sensacyjny, USA/Kan. 2021
- 0.30 Planeta Singli. Osiem historii** (7) – serial kom.
- 1.35 Krzyk 3** – horror,
FILM USA 2000, wyk. David Arquette, Neve Campbell

FX

- 9.00 Z archiwum X** (10) – s.f.
- 10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (15, 16) – krym., USA
- 11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1, 2)
- 13.45 Agenci NCIS** (21, 22)
- 15.35 SkyMed** (3) – obycz., Kan.
- 16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (17, 18) – krym., USA
- 18.20 Z archiwum X** (11) – s.f.
- 19.15 FBI 3** (13) – krym., USA 2020
- 20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (3, 4)
- 22.00 9-1-1** (16) – serial obycz.
- 22.55 Z archiwum X** (11) – s.f.
- 23.50 Matlock** (11) – serial krym.
- 0.45 FBI 3** (13) – krym., USA 2020
- 1.40 Agenci NCIS** (22) – sens.

FILMBOX+ ONE

- 8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (4, 5)
- 11.00 Panna Scarlet i komisarz 3** (1, 2) – krym.
- 13.10 Poirot** (1) – krym., Wlk. Bryt.
- 15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (6, 7) – serial krym., Australia
- 17.50 Panna Scarlet i komisarz 3** (3, 4) – krym.
- 20.00 G.I. Jane** – dram. obycz.
FILM USA/Wielka Brytania 1997
- 22.40 Ludzkie dzieci** – dram. s.f.,
FILM Japonia/USA/Wlk. Bryt. 2006
- 0.50 Anatomia strachu**
FILM – thriller, USA 2011
- 2.50 Przyciąga z ciemności**
FILM – horror, USA/Kolumbia/Hiszpania 2014

CANAL+ SERIALE

- 9.50 Naruto** (11-13) – anime
- 11.20 Agnieszka Radwańska. Anatomia zwycięstwa** (1, 2) – serial dok., Pol. 2022
- 12.55 Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 13.55 Planeta Singli. Osiem historii** (1) – serial kom.
- 14.00 Hollywood Buzz** – mag.
- 14.30 Naruto** (14-16) – anime
- 16.00 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (7-9) – serial komedijowy, Fr.
- 17.45 Łapu capu Extra** – pr. rozr.
- 18.20 Prost** (4-6) – serial dok., Fr.
- 20.00 Minuta ciszy** (3, 4) – obycz.
- 22.00 Biliza** (4) – sens., Hiszpania
- 23.00 Spartakus: Krew i piach** (11) – serial historyczny, USA
- 23.55 Czarne stokrotki** (5, 6)

CANAL+ 360

- 14.00 Wykrywacz historii 2** (2)
- 15.00 Co poszło nie tak** 2 (6)
- 16.00 Supersamoloty bojowe** (1) – serial dokumentalny
- 17.00 Złolowany: ciężarówka w opalach 8** (11) – dok.
- 17.55 Porzucone konstrukcje 4** (16) – dok., Wlk. Bryt.
- 18.50 Wykrywacz historii 2** (1)
- 19.50 Złolowany: ciężarówka w opalach 8** (12) – dok.
- 20.50 Co poszło nie tak** 2 (4)
- 21.55 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** 3 (3) – serial dokum.
- 22.55 Supersamoloty bojowe** (7) – serial dokumentalny
- 0.00 Nieczysta gra: Skandal w biathlonie** (2) – dok.

TLC	TLC
8.00 Dom wygrany na loterii 15	
9.00 Poligamista szuka żony 3	
10.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7	
11.00 Wiza na miłość 12 (4)	
13.00 Niepokonani (7, 8) - dok.	
15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7	
16.00 Historie wielkiej wagi	
18.00 Pokonać otępy (5)	
19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3 - reality show	



20.00 Premiera: Mali ludzie, wielka rodzina 11 (8)	
21.00 Premiera: Rodzina 10+ 8 (10) - pr. rozr. USA 2026	
22.00 Premiera: Kiedy dzieci mają dzieci 7 (10) - dok.	
23.00 Transplantacja: drugie życie: Powrót do życia	
0.00 Dr Pryszczyla - kulisy: Walka z cystami - dok.	

POLSAT CAFÉ	POLSAT CAFÉ
6.00 Przyjaciółki (45, 46) - serial obycz., Pol. 2014	
8.00 Co ludzie powiedzą (31, 32) - kom., Wlk. Bryt.	
9.25 Hell's Kitchen - Piekielna Kuchnia (25, 26) - reality show, Pol.	
12.30 Bogaty dom - biedny dom (117, 118) - reality show, Polska 2024	
14.30 Kolacja w ciemno (58, 59) - pr. rozr., Polska	
16.30 Hell's Kitchen - Piekielna Kuchnia (37) - reality show, Pol. 2015	
18.00 Nasz nowy dom (294, 295) - reality show	



20.00 Najpiękniejsze domy na wsi (6) - serial dok.	
21.00 Rolniczy (12) - dok., Pol.	
22.00 Bogaty dom - biedny dom (158) - reality show, Polska 2026	
23.00 Gry małżeńskie (124, 125) - reality show	
1.00 Kolacja w ciemno (59, 60) - pr. rozr., Polska	

TVN STYLE	TVN STYLE
5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4) - reality show, Polska 2016	
5.50 Damskie wieśniaczki. PL 8 (6) - serial fab.-dok.	
6.45 Poukładani (6-ost, 5) - pr. rozrywk., Pol. 2025	
7.45 Dzień Dobry TVN - mag.	
11.20 Ugotowani (10, 11)	
13.30 Kuchenne rewolucje (9, 8) - pr. rozr., Pol. 2019	
15.35 Jestem z Polski 14 (13) - serial dokum., Pol. 2024	
16.35 Jestem z Polski 16 (10) - serial dokum., Pol. 2025	
17.40 Kuchenne rewolucje (11-13) - rozr., Polska 2020	



20.50 Ostre cięcie (1) - pr. rozr.	
21.50 Jestem z Polski 14 (7) - serial dokum., Pol. 2024	
22.50 Jestem z Polski (1) - serial dokum., Pol. 2023	
23.45 Hotel Paradise 6 (7, 8)	
1.45 Ślubny marzeń (2) - rozr.	
2.45 Co nas truje (10, 11)	
4.20 Zrób coś z tym dzieckiem (11) - mag.	

DISCOVERY CHANNEL	DISCOVERY CHANNEL
8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie	
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 6	
10.00 Klan z Alaski	
11.00 Przetrwać nad Jonkodem	
12.00 Fani czterech kółek 16	
13.00 Napi instynkt przetrwania: Elita	
15.00 Złomowisko PL 5 (11)	
16.00 Gorączka złota 16	
17.00 Nic do zgłoszenia (4)	
18.00 Bracia Collins biorą się do roboty (4)	
19.00 Napi instynkt przetrwania 11	



21.00 Premiera: Teorie spiskowe pod lupą	
22.00 Premiera: W oku cyklonu: Łowcy burz (1)	
23.00 Premiera: Bimbrownicy 14: Pierdni złodzieje	
0.00 Od samochodu do domu	
1.00 Hot rod w Kindiga (9): Gdzie ta kasa, Paulie?	

TVP HISTORIA	TVP HISTORIA
8.30 Czerdziestolatek (5)	
9.30 Marzenie Leonarda. Sekrety latania - dok.	
10.35 Skalscy. Heroiczna i chwalebna epopeja	
11.35 Kanadyjskie parki narodowe (5) - dok.	
12.35 Ojciec i Pasterz - dok.	
14.05 Królowie (42) - hist., Pol.	
14.40 Czerdziestolatek (6)	
15.35 Sensacje XX wieku	
17.35 Czas honoru. Powstanie (3) - wojenny	
18.30 Warchol - film dokum.	
19.40 Polskie parki narodowe: Słowiński Park Narodowy - dok.	



20.15 Ekstradycja 3 (9) - sens.	
21.20 Brytyjskie odzicie do wojny (2) - film dok.	
22.20 Islandia: na granicy zimnej wojny (2) - cykl dok., Wielka Brytania 2021	
23.20 Sensacje XX wieku	
1.30 Encyklopedia II wojny światowej (1): Armia Czerwona - serial dokum.	

FOKUS TV	FOKUS TV
12.00 Apokalipsa: II wojna światowa (5) - dok., Fr.	
13.00 Poszukiwacze historii (6, 7)	
14.00 Czołgi: Ewolucja maszyn wojennej (9)	
15.00 Nowoczesne maszyny wojenne (1) - serial dok.	
16.00 Dorwać tuńczyka 2 (5, 6) - serial dokum., USA	
18.00 Rolnicy. Podlasie (34, 35) - serial dokum.	
20.00 Galileo (16) - program popularnonaukowy	
21.00 Premiera: Zapomniane fronty II wojny światowej (6) - dok.	



22.00 Czołgi: Ewolucja maszyn wojennej (1, 2) - serial dok., Francja 2021	
0.00 Starożytni kosmici (10) - serial dokum., USA 2010	
1.00 Rolnicy. Podlasie (21-24) - serial dokum., Pol. 2026	
5.00 Kolowrotek (4, 5) - magazyn wędkarski	

METRO	METRO
8.30 Szpital (764, 765) - paradok.	
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (333, 334)	
12.30 Szkoła (707) - paradok., Pol.	
13.30 Brzydula (9, 10) - kom., Pol.	
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (4) - serial obycz., Turcja 2023	
15.45 The Floor - teleturniej, Pol.	
17.00 Fani czterech kółek 17	
18.00 Prawo Agaty 6 (6) - obycz.	
19.00 Kartoteka (1, 2) - fab.-dok.	
21.05 Kryminalni (13) - krym., Pol.	
22.10 Kryminalni 2 (1) - krym., Pol.	
23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (1) - krym.	
0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 - serial dok.	
1.20 Szpital (757) - paradok., Pol.	
2.20 Szkoła (508, 509) - paradok.	

ZOOM	ZOOM
6.00 Kojak 2 (15, 16) - serial krym.	
8.20 Strażnik Tekساس 8 (22, 23)	
9.50 MacGyver 2 (15, 16) - sens.	
11.55 Pułapki umysłu	
13.00 Wojny magazynowe: Kanada - reality show, Kan.	
14.10 Pod pokładem 11	
15.30 Sensacje XX wieku - hist.	
17.00 Wojciech Cejrowski - boso przez świat	
20.00 Kobra - oddział specjalny 23 (9, 10) - sens.	
22.00 Pod pokładem 11	
23.00 Magia nagosci 5. Polska 4	
0.05 Magia nagosci 5 - pr. rozr.	
1.20 Magia nagosci 5. Niemcy	
2.25 Kabaretowe przeboje 2	
4.30 Kabaretowe przeboje	
5.45 I love kabaret EXTRA	

FOOD NETWORK	FOOD NETWORK
7.10 Wiem, co jem na diecie	
8.20 Kuchenne rewolucje - rozr.	
9.20 Co nas truje - pr. rozrywk.	
11.35 Człowiek kontra jedzenie	
13.05 Sąsiedzi kontra sąsiedzi	
14.05 Akcja: Restauracja!	
15.05 Pojedynki na grille	
16.05 Kuchenne rewolucje - rozr.	
17.05 Odkrycia Magdy Gessler	
17.35 MasterChef - pr. rozrywk.	
19.05 Dziecięce mistrzostwa wypieków - telet. kulin.	
20.05 Bójka na plaży - serial dok.	
21.05 24/24 - maraton kulinarny	
23.10 Akcja: Restauracja!	
0.10 Człowiek kontra jedzenie	
1.40 Wiejskie włoskie gotowanie - magazyn kulin.	
3.40 Miłość od kuchni - pr. rozr.	

DISCOVERY SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE
8.00 Jak działa wszechświat?	
11.00 Inżynieria ekstremalna	
13.00 Zoom na architekturę	
15.00 Jak to jest zrobione?	
15.30 NASA: Niekończąca się podróż - film dokumentalny	
17.00 Jak działa wszechświat?	
18.00 Jak to jest zrobione - samochody marzeń	
19.00 Jak to jest zrobione - samochody marzeń 2	
21.00 Czy jest z nami inżynier?	
23.00 W sieci eksperymetów	
1.00 Jak to jest zrobione?	
1.30 NASA: Niekończąca się podróż - film dokumentalny	
3.00 Jak działa wszechświat?	
4.00 Poszukiwacze dinozaurów	

NATIONAL GEOGRAPHIC	NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Odludna wyspa: Wataha	
13.00 Wielkie konstrukcje	
14.00 Tajemnice wojny z Ameryką	
15.00 Strzegąc granic	
16.00 Złapać przemysłnika	
16.55 Koloseum: Dominacja - dok.	
17.55 Ochołta: Powstanie i upadek nazizmu: Państwo rasowe: 1933-1934 - dok.	
19.00 II wojna światowa: Ukryta prawda: Pearl Harbor - dok.	
20.00 Katastrofy w przestworzach: Pechowa misja - dok.	
21.00 UFO: Przelomowe śledztwa	
22.00 CIA: Tajemnice i szpiegdy	
23.00 Katastrofy pod lupą	

BBC EARTH	BBC EARTH
12.20 Malownicze trasy kolejowe - serial dokum.	
13.20 Serengeti 3 - serial dokum.	
14.30 W okowach mrozu 2 - dok.	
15.30 Życie na pustkowiach: powroty 3 - serial dokum.	
16.30 Juliusz Cezar: narodowy dyktator - serial dokum.	
17.40 Azja - serial dokumentalny	
18.45 Malownicze trasy kolejowe - serial dokum.	
19.45 Wielkie koty 24/7 2 - dok.	
20.55 Życie na pustkowiach: powroty 3 - serial dokum.	
21.55 W okowach mrozu 2 - dok.	
22.55 Superchirurg: szansa na życie 2 - serial dokum.	
0.00 Walka z HIV w Ameryce	
1.05 Azja - serial dokumentalny	

WP	WP
10.00 Katastrofa statku Costa Concordia (2) - film dokum.	
11.00 Porzucone budowe 9	
12.00 Wariaci za kierownicą 5	
13.00 Makłowicz w podróży	
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 - serial dokum.	
16.50 Pogoda	
17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpiach 2 (4)	
19.00 Policjanci z sąsiedztwa 8	
20.00 Policjanci w akcji (6)	
21.00 Policjanci z sąsiedztwa 5	
21.55 Pogoda	
22.00 Mistrzowie Kabaretu 2	
23.00 Mistrzowie Kabaretu 13	
0.00 Mistrzowie Kabaretu 8	
1.00 Mistrzowie Kabaretu 16	

NOWA TV	NOWA TV
9.30 Całkiem nowe lata miodowe (6) - serial kom.	
10.00 Miodowe lata (5) - kom.	
11.30 Węzienie - serial dokum.	
12.00 Poirot 10 - serial kryminalny	
13.00 Poirot 11 - serial kryminalny	
15.00 Świat według Bundy'ch 7 (139-144) - serial komediod.	
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (3) - serial kom.	
21.30 Miodowe lata (114-116)	
21.00 Zdrady (120) - paradok., Pol.	
22.00 Ślad (31, 32, 96) - krym., Pol.	
1.00 Łowca pedofilów - dok.	
3.00 TV okazje	
4.50 Wehikuł czasu	
4.00 Sala operacyjna	
5.00 Pod lupą - magazyn	

HGTV HOME & GARDEN	HGTV HOME & GARDEN
11.05 Zarobić na remoncie 9	
11.36 Usterka 11 (27, 28)	
12.50 Zbudujemy fajny dom 2	
14.00 Zbudujemy fajny dom	
15.00 Mieszkanie na miarę	
17.00 Polowanie na ogród 6	
18.10 Będzie pięknie - pr. rozr.	
19.50 Złoty remont 4 - pr. rozr.	
20.05 Dorota inspiruje 3	
21.00 Dorota w urzędzie! - rozr.	
22.30 House Hunters - Poszukiwacze domów 3 - program rozrywkowy	
23.30 House Hunters - Poszukiwacze domów 5 - program rozrywkowy	
0.40 Kupujemy dom na plaży 28 - serial dokum.	

TRAVEL CHANNEL	TRAVEL CHANNEL
6.00 Nowe życie na wyspie	
8.05 Człowiek kontra jedzenie	
10.10 Brazyljskie uczy uliczne z Andym Batesem - dok.	
12.15 Małżeństwo w dżungli	
14.20 Człowiek kontra jedzenie	
14.55 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta - serial dok.	
17.00 Wyprawa w nieznane - serial dokumentalny	
19.00 Aloha, nowy dom! - pr. rozr.	
21.00 Napi instynkt przetrwania - serial dokumentalny	
23.35 Kobieta na krańcu świata - serial dokumentalny	
1.20 Małżeństwo w dżungli - serial dokumentalny	
3.25 Wyprawa w nieznane	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
8.00 Niezwykłe wędrówki zwierząt	
9.00 Niezwykły dr Pol	
12.00 Najdziwniejsze gatunki	
13.00 Katavi - utraczony raj	
14.00 Afryki: Czyścić - serial dok.	
15.00 Małpie wojny - film dokum.	
16.00 Włki zwierząt	
17.00 Dziką Mississippi (2)	
17.00 Zwierzęta parków narodowych USA - dok.	
18.00 Dziką przyrodę strefy równikowej: Galapagos	
19.00 Królestwo drapieżników	
20.00 Niesamowite żywioły	
21.00 Niezwykły dr Pol	
2.00 Niezwykłe wędrówki zwierząt	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT HISTORY
12.15 II wojna światowa - wielkie bitwy w Europie	
13.20 Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty	
14.30 Naciści: korzenie zła	
16.30 Cesarz: powstanie i upadek dynastii - dok.	
17.30 II wojna światowa: cena imperium: Koniec początku	
18.35 II wojna światowa - wielkie bitwy w Europie: Bitwa o Caen - serial dokum.	
19.50 Ciemna strona starożytności Grecji	
21.00 DNA Hitlera: geny dyktatora - serial dokum.	
23.05 Wielkie budowle Rzymian: Arles - serial dokumentalny	

CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA
14.50 Włoskie życie Sophie Grigson 2 - serial dokum.	
15.40 Letnie inspiracje - dok.	
15.50 Z pola na stół - serial dok.	
16.40 Jamie Oliver: gotuj sezonowo - magazyn kulin.	
17.35 Jamie Oliver: jedz na zdrowie - serial dokum.	
18.30 Azjatycka kuchnia Evi Pau - magazyn kulinarny	
18.55 M jak mięso	
20.15 Mistrzowie przekąsek w akcji - Nowa Zelandia	
21.15 Anthony Bourdain - miejsca nieznanne 12	
0.10 David w Europie	

CANAL+ DOMO	CANAL+ DOMO
11.55 Generalna odbudowa 2	
12.50 Gardeners' World 16	
14.05 Cudotwórcy 7 - mag.	
15.00 Kupcie sobie zamek! 2	
15.55 Porządki musi być - dok.	
16.50 Gardeners' World 16	
18.00 Uczestka na wies 22 - dok.	
18.55 Wielkie projekty: Australia 10 - serial dokum.	
20.00 Daleko od miasta 14 - dok.	
21.00 Cudotwórcy 7 - mag.	
21.55 Wielkie projekty: Australia 10 - serial dokum.	
22.50 Wakacyjne domy na wynajem - serial dokum.	
0.45 Generalna odbudowa 2	

SUPER POLSAT	SUPER POLSAT
11.30 Świat według Kiepskich (411-414) - serial kom., Polska	
13.30 Bitwa o palety	
14.30 Hell's Kitchen - Piekielna Kuchnia 6 - reality show, Pol.	
16.00 Ninja Warrior Polska - reality show, Polska 2021	
17.55 Świat według Kiepskich (489, 490, 532, 533) - kom.	
20.00 Ziomiarze - serial dokum.	
21.00 Duże dzieci	
FILM - komedia, USA 2010	
23.05 Ostrożnie z dziewczynami	
FILM - komedia romant., USA 2002	
1.00 Świat według Kiepskich (492, 323-327) - serial kom.	

TVP Kobieta	TVP Kobieta
12.45 Przepis dnia - mag. kulin.	
13.00 Na dobre i na złe (571)	
13.55 Książ. Klucz do Śląska	
15.30 Rolski polski - mag. kulin.	
15.30 Ojciec Mateusz 33 (423, 424) - serial kryminalny	
17.25 Wyprawy Kanaryjskie	
18.30 Lato z Radiem i Telewizją	
Polska - widowisko	
19.30 Miłość i nadzieja (283)	
20.30 Wichrowe wzgórze (264)	
21.30 La Promesa - pałac tajemnic (258) - serial obycz.	
22.30 Pojedynki na głosy	
FILM - komediodramat, Wielka Brytania 2019	

PLANETE+	PLANETE+
12.35 Sekretne życie fok - dok.	
13.50 Kobrażery świata - dok.	
14.50 Najpiękniejsze rzeki świata 2: Dordogne - dok.	
15.50 Niezwykłe podróże koleją 7	
16.55 360° Świat bez granic	
17.55 Dokąd dzisiaj? 4 - dok.	
18.35 1942. Długi rok przełomu - serial dokumentalny	
19.45 First Person Shooter. Idź, strzelaj, kombinuj - dok.	
20.50 Apokalipsa, plan B - dok.	
22.00 W poszukiwaniu 9. planety - film dokumentalny	
23.10 Planeta Seks - serial dok.	

TVP DOKUMENT	TVP DOKUMENT
12.20 Korona Głowiński: Turbacz	
12.50 Laos - echa spokoju	
13.45 Wyspy Kanaryjskie	
14.50 Kalendarz przyrody	
15.50 Dobre wieści z planety Ziemia	
16.50 Rzymski geniusz w 3D	
17.55 Sanatorium miłości 3	
18.55 Anna Krepuski - film dok.	
20.05 Laos - echa spokoju	
21.00 Pszczeli dyktant - profity czy ochrona gatunku - film dokumentalny, Szwajcaria	
22.05 Zagadki zbrodni policji miejskiej - serial dokum.	

TVP SPORT 4.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Jordania – Algieria (live) 7.45 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Argentyna – Austria 9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski 10.30 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Francja – Irak 12.45 Piłka nożna: MS 2026: Jordania – Algieria 14.10 Piłka nożna: MS 2026: Norwegia – Senegal 16.30 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski	EUROSPORT 1 6.00 Kolarstwo kobiet: Tour de Suisse – 3., 4 i 5. etap 9.30 Snooker: Turniej German Masters – mecz finałowy: S. Murphy – J. Trump 11.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Bernie – bouldering kobiet i bouldering mężczyzn 14.00 Kolarstwo: Tour de Suisse – 1., 2 i 5. etap 18.30 Cycling Show – magazyn sportowy 19.00 Formuła E: ePrix Chin – podsumowanie 20.00 FIA TCR World Tour: Wyścig w Walencji 20.30 Racing for excellence	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski, Polska 2026 10.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 12.30 Lekkoatletyka: World Athletics Continental Tour Gold – Hengelo 2026 15.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 17.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz finałowy fazy play-off	TVP ABC 9.30 Domisie 9.55 Figi Migu na planecie Czocharas 10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat 10.45 Pamiętnik Florki 11.05 Male i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 12.25 Domisie 13.00 Zagadki zwierzęcego świata 13.20 Szczołkoka Maja 13.50 Lupa wśród bajek 14.05 Lassie i przyjaciele 14.45 Kid Lucky	MINIMINI+ 10.51 Basia 11.17 Koci domek Gabi 11.45 Mush-Mush i Grzybaszki 12.10 Strażak Sam 16 12.25 Blaze i megamaszyny 2 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszyny 2 13.30 Koci domek Gabi 13.55 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 2 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, pieski, gazu! 15.10 Baranek Shaun 15.36 Język Happy 15.55 Mały Charlie 16.05 Mega Ekspres	TVN 24 6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 7.30 Rozmowa Piaseckiego – program publicystyczny 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo – magazyn informacyjny 16.00 Fakty po południu
18.00 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy K: Portugalia – Uzbekistan (live) 21.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Anglia – Ghana (live) 0.50 Piłka nożna: MS 2026 – mecz grupy L: Panama – Chorwacja (live)	21.00 Snooker: Turniej German Masters – mecz finałowy: S. Murphy – J. Trump 22.00 Kolarstwo kobiet: Tour de Suisse – 5. etap 23.30 Cycling Show – magazyn sportowy 0.00 Snooker: Turniej Players Championship – mecz finałowy	20.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Kanada – Polska 22.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów	15.15 Al-chemik 15.35 Bella i Sebastian 16.05 Krecio 16.35 Rev i Roll 17.05 Dino Ranczo 17.30 Piotruś Królik 18.00 Kucharz Shane 18.25 Leo da Vinci 2 19.00 Tylicki 19.20 44 Koty	16.30 Ciekawski George 17.00 Strażak Sam 16 17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy 18.25 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.50 Baczne oczka 19.05 Kicia Kocia 2	18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarno na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowa 23.00 Dzień po dniu 0.27 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach
CANAL+ SPORT 11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Girona – Atletico 13.30 Złota Dekada. Historia 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madrid CF – Sevilla FC 18.00 Boks: Gala w Las Vegas 19.00 Piłka nożna: 2. liga hiszpańska – barażowy finał 21.15 Sporty walki: ONE Friday Fights 159 22.15 Boks: BKFC Fight Night: Nashville – waga lekka: Tony Soto – Juan Carlos DeLeon 23.25 Premier League Stories (45) 0.00 Liga+ Extra	EUROSPORT 2 9.30 Kolarstwo: Tour de Suisse – 3., 4 i 5. etap 14.00 Formuła E: ePrix Chin 14.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Bernie – bouldering kobiet i bouldering mężczyzn 17.30 Snooker: Turniej German Masters – mecz finałowy: Shaun Murphy – Judd Trump 19.00 Kolarstwo kobiet: Tour de Suisse – 4 i 5. etap 21.30 Cycling Show 22.00 Snooker: Turniej German Masters – mecz finałowy: Shaun Murphy – Judd Trump 0.00 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Lenzerheide – cross-country mężczyzn	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP w Halle 8.30 Tenis: Turniej ATP w Halle 11.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 13.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 15.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – finał fazy play-off: Legia – Zastal 17.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 19.00 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie 21.00 Siatkówka kobiet: LN 23.00 Lekkoatletyka: World Athletics Continental Tour Gold – Hengelo 2026 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.15 Sonic Prime 9.00 Harmidom 6 9.30 Harmidom 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 10.25 Niebezpieczny Henryk 11.20 That Girl Lay Lay 2 11.50 Harmidom 3 12.45 Harmidom 3 13.05 SpongeBob 14.30 Harmidom 2 15.30 Sonic Prime 16.10 Patryk Rozgwieżdża Show 3 16.30 SpongeBob 17.00 Marsupilami 17.30 Harmidom 5 18.25 Harmidom 4	TELETOON+ 8.20 Kumpel z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Dodo 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 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumpel 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 19.00 Kontrapunkt – Ring wolny 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Trójkąt Polityczny 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 10.00 Tenis raport 11.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecze 1 i 2. rundy (live) 13.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – 1 i 2. runda (live) 15.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – 1 i 2. runda (live) 17.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – 1 i 2. runda (live) 19.15 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecze 1 i 2. rundy 21.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecze 1 i 2. rundy 23.45 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecze 1 i 2. rundy 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech – Piast	ELEVEN SPORTS 1 8.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Mainz 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Espanyol 12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter – Como 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: VfB Stuttgart – Bayern 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Pisa – Inter Mediolan 18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Betis 20.00 Made in Italy (12, 5) 20.40 Formuła 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii 22.40 Made in Italy (10, 9) 23.20 Bundesliga Special (22, 20) 0.35 Ligue 1 Show (35)	POLSAT SPORT 3 8.30 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie 11.00 Tenis: Turniej ATP Challenger w Poznaniu 13.00 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie 15.00 Tenis: Turniej ATP Challenger w Poznaniu 17.30 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie 20.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz finałowy fazy play-off 0.00 Siatkówka kobiet: LN 2.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.03 Świnka Peppa 7 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.10 Przygody Misia Paddingtona 2 11.05 Male Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 3 11.55 Rubble i jego ekipa 4 12.25 Psi Patrol 3 12.54 Świnka Peppa 13.00 Świnka Peppa 2 13.30 Świnka Peppa 2 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 2 16.00 Świnka Peppa 5	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myszyki Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myszyki Miki 10.00 Blue 2 11.00 Superkoty 3 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 12.30 Blue 2 13.30 Klub Myszyki Miki Plus 14.00 Superkoty 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 2 17.00 Klub Myszyki Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 18.00 Spidey i superkumple 18.30 Iron Man i super ekipa	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 23.00 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORTS 12.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Arged – Cellfast Wilki Krosno 15.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – INNPOL ROW Rybnik 18.00 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 19.00 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 20.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Gezet Stal Gorzów – GKM Grudziądz 22.50 Sporty walki: ONE Friday Fights 159 0.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – Raków Częstochowa	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Wolfsburg 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – US Lecce 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Heidenheim – Bayern 18.00 Serie A 19.00 Piłka nożna: Liga włoska: Genoa CFC – Inter Mediolan 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Betis 23.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (3, 4) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: PSG – Le Havre AC	POLSAT PLAY 6.00 Dwa światy 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.10 Polacy za granicą 16.10 Złomiarze 18.20 Poszukiwacze historii 20.15 Gestapo. Policja terroru – film dokumentalny, Francja 2022, reż. Nicolas Bozino 21.35 Tajna historia XX wieku 22.00 Poszukiwacze historii 22.30 Kolowrotek 23.05 Wakacje z Bałtykiem 4.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 10.15 Złomowisko PL 9 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 2 drugiej ręki 19.00 Duda kontra Szafranski 19.45 Moto Fachurow 20.30 Moto Kombat 21.15 Jeździć, obserwować 22.00 Raport Turbo 22.15 Naprawy nie do naprawy 23.00 Zawodowi handlarze 0.25 Usterka 16 0.55 Wojny samochodowe	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: Synowe – film obyczajowy, Niemcy 2019, reż. Heidi Kranz 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Kiedy cię odnajdę – film obyczajowy, Niemcy 2023, reż. Marc Prill 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TRWAM 17.00 Wierze w Boga 17.30 24. Międzynarodowy Rajd Katyński 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Każdy małuch to potrafi 19.45 Modlitwa z telefonem 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apeli Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Kapelani Golgoty Wschodu – film dokum., Pol.



– Oprócz aktorstwa przez pół życia zajmował mnie taniec. Muzyka jest ważna i dla mnie, i dla Alicji. To nas łączy – mówi artystka.



Aktorka szczególnie żyła się serialowym „szefostwem” oraz z Emilią Walus, z którą często dzieli ekran.

W 18. sezonie, którego powtórki możemy oglądać obecnie w TV Puls, pracownicy „Lombardu” świętowali 1000. odcinek.

LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW • URSZULA KAMIŃSKA

Jak Feniks z popiołów

Jej postać miała pojawić się w serialu tylko na jeden odcinek i... zginąć. Jednak tak spodobała się widzom, że produkcja postanowiła zrobić z Alicji stałą bohaterkę. A jak aktorka odnajduje się na planie?

📌 **LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW** **ŚR 24.06**
godz. 18.00 TV PULS

Jesteś chyba pierwszą osobą w obsadzie, której los początkowo miał być zupełnie inny. Jednak widzowie i twórcy zdecydowali, że wrócisz. Jakie to uczucie? Moja bohaterka odrodziła się jak Feniks z popiołów (uśmiech). Jest mi bardzo miło, że produkcja mnie doceniła i że widzowie polubili Alicję. Tym bardziej, że to trudna postać, kontrowersyjna. Trochę wulgarna, ale ludzie chyba odnajdują w tym fajną energię. Słyszałam, że uśmiechają się, kiedy słyszą jej teksty.

Jak budowałeś postać Alicji? Przede wszystkim budowałam i buduję Alicji na jej miłości do córki. Ich relacja jest tak napisana, że sama się wzruszam, gdy czytam scenariusz. Nieważne, co by się działo – paliło się czy waliło – ona tą miłością wszystko z powrotem scala. To jest baza mojej postaci – jej uczucia. Ale z tego też wynikają jej złe cechy: nadpobudliwość, agresja. Alicja ucieka w agresję, bo tak została wychowana, w takim domu dorastała i tak ją życie poturbowało. Jej język nie jest takim codziennym

językiem „lombardowym”. Powiedziałabym eufemistycznie, że jest bardzo bezpośrednia i w relacjach, i w stosunku do klientów. Czasem najpierw mówi, a potem myśli. Mimo to inni pracownicy czują się z nią dobrze. Wiedzą, że Alicja nie owija w bawełnę, nie kłamie, tylko mówi, co myśli. Akceptują ją właśnie taką, jaka jest – to samo dotyczy szefa.

A jak opisałabyś swoją relację ze Zbigniewem Buczkowskim i Małgorzatą Szeptycką poza kamerą?

Traktuję ich jak wujostwo. Są megaciepli i wspierający. Po każdej scenie mówią, że było fajnie, dziękują. Zawsze mogę ich o coś zapytać, poprosić o wskazówkę. Jeżeli zwrócą mi na coś uwagę, to zawsze dochodzimy do konsensusu. Fajnie się z nimi pracuje.

To chyba szczęście być częścią takiego „ludzkiego” projektu?

Widzę, ile „Lombard” dał i postaciom, i nam – aktorom i ludziom z ekipy. Tu się rodziły miłości, przyjaźnie. Czuję już więź z wieloma znajomymi z planu i i jestem za to wdzięczna. Jest też bardzo szeroki odzew od publiczności. Ten serial jest mocno interaktywny, widzowie poniekąd

współtworzą jego historię i wątki. Podoba mi się, że oni to przeżywają ze mną. Piszą: „Dawaj Alicja, ciśniesz, dasz radę, wszystko jest możliwe”. I myślę, że moja postać też to odczuwa – że ktoś jej jednak kibicuje. Ze oprócz Kazimierza i współpracowników są jacyś ludzie dookoła, którzy mówią: „lecisz!” Alicja na pewno bardzo się zmieniła od czasu wyjścia z więzienia.

Gdybyś mogła sama napisać dla niej dalszy wątek, co mogłoby odmienić los Alicji?

Myślę, że Alicja potrzebuje na nowo zaufać mężczyźnie. Poznać, czym jest miłość, bo poprzedni partner mocno ją skrzywdził. Skrzywdził ją na zawsze, dosłownie zostawił na niej bliznę. Bo wiadomo – ja miałam umrzeć w poprzednim sezonie od ciosu nożem. Aktualnie Alicja ma brzydką szramę na brzuchu. Nie sądzę, żeby szybko komuś zaufała, ale bardzo tego potrzebuje. Żeby ktoś po prostu powiedział jej: „Jesteś warta miłości. Nie jesteś tylko po to, żeby pomagać w kradzieżach, żeby cię facet szantażował, żebyś rodziła dzieci i się nimi opiekowała”.

**Rozmawiała
BEATA BANASIEWICZ**



Kiedy generał Irwin trafia do więzienia, jego życie staje się piekłem.

OSTATNI BASTION

Walka o godność

➔ **OSTATNI BASTION**
ŚR 24.06 godz. 20.00
STOPKLATKA

Generał Eugene Irwin (Robert Redford) jest szanowanym wojskowym, odznaczonym wieloma medalami. Jego błyskotliwa kariera zostaje przerwana, kiedy odmawia wykonania rozkazu przełożonego, co doprowadza do śmierci kilku jego podwładnych. Za niesubordynację trafia do więzienia



Wheeler (Delroy Lindo) to przełożony Wintera i dawny przyjaciel Irwina.

o zaostrenym rygorze, gdzie rządzi sadystyczny pułkownik Winter (James Gandolfini).

Irwin nie ma zamiaru milczeć. Organizuje bunt więźniów...

– Prawo do wyrażania odmiennych poglądów jest częścią naszego systemu demokratycznego – o to walczyliśmy

– powiedział Robert Redford w jednym z wywiadów promujących film. – Nie zapominajmy o tym – dodał legendarny aktor. **MJ**

USA KONTRA CHINY: STARCIE SUPERMOCARSTW

Pojedynek gigantów

➔ **USA KONTRA CHINY...**
ŚR 24.06 godz. 22.00
BBC BRIT

Walka o przyszłość świata nie toczy się już na polach bitew, lecz w gabinetach polityków, na giełdach, w fabrykach mikrochipów i mediach społecznościowych. Serial dokumentalny BBC odśladania kulisy jednego z najważniejszych starć XXI wieku – rywalizacji Donalda Trumpa z Xi Jinpingiem. Twórcy

docierają do osób będących w samym centrum wydarzeń, pokazują zakulisowe negocjacje, polityczne gry i decyzje wpływające na życie miliardów ludzi. W dobie sporów o cła, AI, TikToka i globalną dominację gospodarczą ten dokument nabiera szczególnego znaczenia. To fascynująca opowieść o dwóch mocarstwach, których konflikt kształtuje naszą rzeczywistość.

MAM



Nowość
w TV!

Ten uścisk dłoni przeszedł do historii. Donald Trump i Xi Jinping stali się twarzami nowej ery globalnej rywalizacji.

efekt korozi	leje się z nieba	wydawca książek	▼	świergot	kawa instant	sklep pełen staroci	▼	Antonio ... „Ból i blask”	Frycz albo Boładź	graficzny zapis dźwięku	▼	szklana na sałatkę	▼	rzadki egzemplarz	▼
▶	1	▼		blekitne nad głową	▶			▼	▼	wyzysk, gnębienie	▶				
śpiewa „Skyfall”	▶					salwy armatnie	▶					drażony pod celą		skorupa naczyń	
▶			4	mowa ulicy	▶				3	Indianin z Arizony	▶	▼		▼	7
skorupiak z zimnych mórz	... Russell, „Tango i Cash”	▼	... Ostaszewska	wynik usiłowań, działań		piosenka zaangażowana	wrodzony talent	▶		▼	skocznia dla deskorolarzy		... Gąsiorowska		puch w apteczce
wskazuje północ	▶						antylopa z Afryki		Garfield, aktor	▶					▼
▶					wielka ilość	▶		6			szara grabu	▶			
malowidło na elewacji		imię Szczepkowskiej	▶						metal, l.at. 61	▶				2	
rybi tłuszcz	▶				czary, zaklęcia	▶					5	do izolacji dachów	▶		

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Wpisz
rozwiązanie

CHWIŁA NA RELAKS

- 3.35 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 3.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy K: Kolumbia – Demokratyczna Republika Konga (live)
- 6.25 Na granicy wymarcia** – serial dokumentalny, Austria 2021, reż. Alex Spoerndli
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Pol. 2024
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.15 Czerdziestolatek** (18): Gra wojenna, czyli na kwatery – serial obyczajowy, Polska 1977 (patrz obok)
- 9.20 Ranczo 5** (64) – serial obyczajowy, Polska 2011
- 10.15 Komisarz Alex 6** (73) – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.05 Ojciec Mateusz 14** (182) – serial kryminalny, Pol. 2015
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedynce: Ukryte cuda europejskiej przyrody** (2) – serial dokumentalny, Holandia 2022
- 14.00 Złoty chłopak** (319) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (958) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38** (897) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



8.15 OBYCZAJOWY

Czerdziestolatek (18)

Stefan (Andrzej Kopiczyński, zdj.) otrzymuje wezwanie na ćwiczenia wojskowe. Trafia na teren budowy Trasy Toruńskiej, którą zarządza. Jego przełożonym zostaje Maliniak (Roman Kłosowski, zdj.), który wykorzystuje okazję do bycia kierownikiem. **65 min**



20.50 SPORT

Piłka nożna

Szwajcarzy przed rozpoczęciem rywalizacji w mundialu uważani byli za faworyta grupy B. Zmagania na tym etapie turnieju Helweci zakończą meczem ze współgospodarzami. Piłkarze z Kraju Klono- wego Liścia spróbu- ją wykorzystać za- prezydentować się na tle ogranego na wiel- kich imprezach rywa- la. **335 min**

- 5.35 M jak miłość** (1780) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 Mozaika żydowska. Magazyn kulturalno-religijno-społeczny**
- 6.55 Barwy szczęścia** (3339) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie Rodzinka.pl** (20, 21): Rodzina na 110%; Idealy a sprawa trawnika – serial komediowy, Polska 2011
- 11.30 Ludwik** postanawia codzien- nie biegać. Podczas zaku- pów Kacper zwraca uwagę na atrakcyjne opakowania słodczy. Natalia próbuje mu wyjaśnić, na czym polega marketing. **65 min**
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (128) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (861) – serial fabularno- dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (418) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- Gdy Jimena umiera, jej bliscy obwiniają Lujánów o dopro- wadzenie do tragedii. Relacje między rodami stają się coraz bardziej napięte. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (129) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Cihan wraca do rodzinnego domu po swoje rzeczy. Pozo- staje obojętny na argumenty matki i Bezy. U boku Hancer odnajduje upragnione szczę- ście i spokój. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3339) – serial obyczajowy, Polska 2026



21.50 FAB. DOKUM.

Na sygnale (853, 854)

Badania DNA wykazują, że Dobromir (Kamil Bloch, zdj.) i Wanda nie są ze sobą spokrewnieni. Pomocy ratowników potrzebuje nastolatek, który choruje na dziecięce poraże- nie mózgowe. Został on ranny w wypad- ku drogowym. Anna zajmuje się byłym bokserem. **70 min**



23.00 DOKUMENT

Ania

Z materiału archiwalnych i wywiadów wylania się portret Anny Przybylskiej (zdj.), odważnej Gdynianki, która spełniała się w roli matki, partnerki, aktorki i modelki. Jej życie to inspiracja dla innych kobiet. Bliscy opowiadają o jej pracy i karierze. Dzieli się również wspomnieniami związanymi ze zmarłą w 2014 roku gwiazdą. **95 min**

- 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** (853, 854) – serial fabularno-dokum., Polska 2026 (patrz obok)
- 23.00 Ania** – film dok. (patrz obok)
- 0.35 Karol, władca Hiszpanii** (1) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015, wyk. Alvaro Cervantes, Enrique Berrendero
- 1.30 Nasz dom w górach** (8) – serial obyczajowy, Niemcy 2019
- 2.30 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 2.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Czechy – Meksyk (live) (patrz obok) **5.20**



2.50 SPORT

Piłka nożna

Meksykańskie zapre- zentowali przed mundialem niezłą formę. W starciach towarzyskich poko- nali m.in. Serbię 5:1. Czesi muszą więc mocno się postarać, aby udanie zakoń- czyć rywalizację w grupie A. **150 min**

- 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** (304, 305): Zła matka; Zgwałcona – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
- Klientka detektywów niepokoi się tym, że córka zaniedbuje malutkiego synka. Śledczy odkrywają, że młoda matka trudni się prostytucją. Gdy ma stracić prawa rodzicielskie, znika z dzieckiem. **60 min**
- 9.30 Trudne sprawy** (1235, 1236) – serial parodokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
- 11.35 Gliniarze** (850, 851): Przesłuch; Karta przetar- gowa – serial parodokumental- ny, Polska 2023
- 13.40 Dlaczego ja?** (1480, 1481): Narzeczona z niespodzianką; Krewni – serial parodoku- mentalny, Polska 2025
- Amelia ucieka przed groźnym wierzycielem narzeczonego. Schronienie oferuje jej Seba- stian. Przedstawia nową zna- jomą jako swoją dziewczynę. Wkrótce wychodzi na jaw, że jest ona w ciąży. Rodzice Sebastiana chcą, by para się poślubiła. **130 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze** (1047, 1048): Zbrodnia przyszłości; Żywy towar – serial parodokumental- ny, Polska 2025
- Emerytka wpuszcza morder- cę do swojego mieszkania, sądząc, że to wnuczek. Po- licjanci ustalają, że krewny rzeczywiście kontaktował się z nią tuż przed tragedią. Sprawdzają, czy jest uwikłany w zbrodnię. **130 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**



9.30 PARADOKUM.

Trudne sprawy (1235, 1236)

Kamila cierpi na amnezję po wy- padku samochodow- ym. Gdy wraz z mężem opuszcza szpital, wszystko wydaje jej się obce. Pewnego dnia pod domem pary poja- wia się Piotr. Docho- dzi do klótni męż- czyzn. Kobieta czuje, że jest oszuki- wana. **125 min**



20.00 SPORT

Liga Narodów

Drugi turniej Ligi Na- rodów z udziałem Białoczerwonych odbędzie się w Gliwi- cach. Podopieczni Nikoli Grbicia roz- poczną go spotka- niem z drużyną z Be- neluksu, dla której to premierowy sezon w tych rozgrywkach. Będą zdecydowany- mi faworytami star- cia z Belgią. Z tym rywalem zmierzą się po raz pierwszy od 2023 roku. **150 min**

- 20.00 Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Polska – Belgia (live) (patrz obok)
- 22.30 Volta** – komedia, Polska 2017, reż. Juliusz Machulski, wyk. Andrzej Zieliński, Olga Bołądź, Aleksandra Domańska, Michał Żurawski (patrz obok)
- 0.45 Spadaj, tato** – komedia, USA 2012, reż. Sean Anders
- Finansista Todd (Andy Sam- berg) planuje ślub. Ojciec Donny (Adam Sandler), któ- ry nie widział się z nim od trzydziestu lat, przypadkowo dowiaduje się o uroczystości. Nadużywający alkoholu i za- dłużony mężczyzna postana- wia odnowić kontakt z synem. Jego przybicie to początek katastrofy. **150 min**
- 3.15 Nasz nowy dom** (366) – reality show, Polska 2026



22.30 KOMEDIA

Volta

Wiki (Olga Bołądź) znajduje zaginioną koronę Kazimierza Wielkiego. Przebie- gły partner jej zna- jomej, Agi (Aleksan- dra Domańska, zdj.), zamierza przejąć skarb. Trafia na god- na siebie przeciw- niczkę. **135 min**

tvn

TVN

DVB T2

5.40

Uwaga! – magazyn reporterów

5.55

Ukryta prawda (1678) – serial paradokumentalny, Polska 2025

6.50

Kuchenne rewolucje (9) – program rozrywk., Pol. 2024

7.45

Dzień Dobry TVN – magazyn

11.20

Doradca smaku (16) – magazyn kulinarny, Polska 2026

11.25

Kuchenne rewolucje (2, 6) – program rozrywkowy, Pol. Iwo prowadzi w Ustroniu lokal Piżma Bella. Mimo braku doświadczenia w gastronomii na zakup restauracji zaciągnął siedemdziesiąt tysięcy złotych kredytu. Teraz klienci omijają jego knajpę, a długi wciąż rosną. **135 min**

13.40

Ukryta prawda (1661, 1662, 1713) – serial paradokumentalny, Polska 16-letni Marcel dzwoni do ojca z informacją, że on i jego kolega zostali napadnięci. Chłopcy potrzebują pomocy. Piotr wraz ze szwagrem wybawiają ich z opresji. Są zaniepokojeni coraz częstszymi aktami wandalizmu w okolicy. **190 min**

16.50

Szpital św. Anny (53) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok)

17.55

Detektywi (177) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 Klientka prosi śledczych o pomoc w sprawie jej syna, który po dotkliwym pobiciu trafił do szpitala. Młody strażak feralnego dnia wracał z remizy. Podejrzenia padają na wuję, z którym matka poszkodowanego jest w konflikcie dotyczącym domu. **65 min**

19.00

Fakty

19.35

Sport, Pogoda

19.55

Uwaga! – magazyn reporterów



16.50

OBYCZAJOWY

16.50

Szpital św. Anny (53) Kaja (Ada Szczepaniak, zdj.) i pozostali lekarze pomagają 13-latkę, która podczas wycieczki do stała drgawk i szczeniostwu. Objawy wskazują na napad padaczkowy. Ratownicy udają się do opuszczonych magazynów. Uczestnik bójki doznał urazu. **65 min**



20.15

OBYCZAJOWY

20.15

Na Wspólnej (4234) Andrzej chce wrócić do Warszawy. Remek i Brygida planują ślub. **35 min**



puls

TV PULS

DVB T2

6.00

Policjanci z Miami 2 (17, 18): Florence Italy; Francuski numer – serial kryminalny, USA 1985

8.00

Kobra – oddział specjalny (16, 17): Drift; Wypalenie – serial sensacyjny, Niemcy 2015

10.00

Maria z przedmieścia (31, 32) – telenowela, Meksyk 1995 Maria jest zła na Titę o traktowanie Nanditi. Agripina trafia do szpitala po potrąceniu przez auto. Dochodzi do tarć między Marią i jej mężem. **120 min**

12.00

Nie igraj z aniołem (102) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok)

13.00

Wspaniałe stulecie (36) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013

14.00

Kurierzy (21) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

15.00

Lombard. Życie pod zastaw 10 (514, 515) – serial obyczajowy, Polska 2022 Adrian namawia swoją żonę na kontrolowaną zdradę. Potem staje się jednak zazdrośny. W końcu udaje się do lombardu, by kupić broń. **120 min**

17.00

Kurierzy (22) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Roman udaje się z przesyłką do kobiety, która twierdzi, że niczego nie zamawiała. Prosi, by kurier otworzył przy niej paczkę. Michał zaś realizuje dostawę do klubu AA. Odkrywa, że jest to alkohol. **60 min**

18.00

Lombard. Życie pod zastaw 18 (959, 960) – serial obyczajowy, Polska 2026 Hania pracuje jako hostessa na eventach organizowanych przez gangstera związanego ze środowiskiem handlarzy ludźmi. Po śmierci koleżanki trafia na celownik policji. **120 min**



12.00

OBYCZAJOWY

12.00

Nie igraj z aniołem (102) Eduardo oświadcza się Beatrice. W trakcie sesji terapeutycznej Blanca (Maya Mishalska, zdj.) wyznaje Juanoowi Miguelowi, że jej siostra popełniła samobójstwo. Synek Marichuy dostaje gorączki. Candelaria prosi Omara, by jak najszybciej sprowadził pomoc. **60 min**



20.00

SENSACYJNY

20.00

Skazany Jacob (Nikolaj Coster-Waldau, zdj.) trafia do zakładu karnego za spowodowanie śmiertelnego wypadku. Przyśwaja brutalne więzienne reguły i stara się zapewnić sobie ochronę. **140 min**

tvn

TVN 7

DVB T2

5.20

Ten moment (43) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55

Szkola (746-748) – serial paradokumentalny, Polska 2019

8.45

Ukryta prawda (1326, 1421, 1422) – serial paradokumentalny, Polska 2013

11.55

W-11 – Wydział Śledczy (1063-1065) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013

14.00

Detektywi (110): Zabójstwo siostry – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 40-latką i jej córką stają się ofiarami napadu, podczas którego rozpoznają jednego ze sprawców jako sąsiada. Kobieta uważa, że może on być zamieszany w zabójstwo jej siostry. **60 min**

15.00

Szpital (756) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)

16.00

Sędzia Anna Maria Wesołowska (496, 497) – serial fabularno-dokument., Polska 2009-2010 Rozpoczyna się proces Michała Maleckiego i Jacka Galickiego. Mieli oni zgwałcić Alicję Olszańską. Żaden z mężczyzn nie przyznaje się do winy. Pierwszy z nich uważa, że poszkodowana chce się zemścić. **120 min**

18.00

SOS Ekipy w akcji (6) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Policjanci natrafiają na wypadek drogowy. Okazuje się, że osoba, która została potrącona na pasach, uciekła. Funkcjonariusze ruszają na poszukiwanie rannego. Straż pożarna musi ewakuować pensionariuszy domu spokojnej starości. **60 min**

19.00

Ukryta prawda (1517) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)



15.00

PARADOKUM.

15.00

Szpital (756) Pacjentem Jarosza jest mężczyzna, który zemsta na lotnisku. Doktor Morawski (Krzysztof Wnuk, zdj.) zajmuje się 55-letnią nianią. Jeden z podopiecznych podał jej leki przeciwszczepające, aby się rozchorowała. Liczył, że dzięki temu w końcu spędzi czas ze swoim ojcem. **60 min**



19.00

PARADOKUM.

19.00

Ukryta prawda (1517) Adam i Tomasz znajdują walizkę z pieniędzmi. Dzieli się gotówką. Jakiś czas później w okolicy zaczynają pojawiać się dwaj gangsterzy. Wypytują o dłużnika. **60 min**



W APTEKACH I ZIELARNIACH

CUKIERKI ŻEŃSZENIOWO-IMBIROWE – ZŁAP SIĘ I ODPORNOŚĆ!

20.15

Na Wspólnej (4234) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)

20.50

Mroczna dzielnica **FILM** – film sensacyjny, USA/Australia/Kanada 2001, reż. Andrzej Bartkowiak, wyk. Steven Seagal, Isaiah Washington, Anthony Anderson, DMX (patrz obok)

23.05

World War Z – horror s.f., USA/Malita 2013, reż. Marc Forster

1.25

Szpital św. Anny (126) – serial obyczajowy, Polska 2026

2.30

Uwaga! – magazyn reporterów

2.50

Wallander (3) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Szwecja/USA 2008

4.45

Nauka jazdy 5 (8) – program rozrywkowy, Polska 2022

5.10

Recepta na stary dom 4 (6) – program rozrywk., USA 2021



20.50

SENSACYJNY

20.50

Mroczna dzielnica Funkcjonariusz Orin Boyd (Steven Seagal, zdj.) prowadzi śledztwo dotyczące zniknięcia heroiny z policyjnego magazynu. W niebezpiecznej akcji pomaga mu gangster Latrell Walter (DMX). **135 min**

20.00

Skazany – film sens., USA 2017, reż. Ric Roman Waugh, wyk. Nikolaj Coster-Waldau, Omari Hardwick, Lake Bell, Jon Bernthal (patrz obok)

22.20

Tajniak – dramat kryminalny, Australia 2023, reż. Matt Nable, wyk. Sam Worthington, Matthew Nable, Phoebe Tonkin (patrz obok)

0.30

Pęta – film sensacyjny, Polska 2020, reż. Patryk Vega Oficer CBS stopniowo umacnia swoją władzę i wpływy. Staje się celem polskich i rosyjskich służb. **125 min**

2.35

Dzielnica strachu 9 (394): Pokrak – krym., Pol. 2025

3.35

Lombard. Życie pod zastaw 18 (955) – serial obyczajowy, Polska 2026

5.00

Dzielnica strachu 9 (397): Skrzywdzona – serial kryminalny, Polska 2025



22.20

DRAM. KRYM.

22.20

Tajniak Były żołnierz Ryan Logan (Sam Worthington, zdj.) przyjmuje propozycję dawnego przełożonego. Ryzykowna akcja, która miała przynieść mu fortunę, staje się początkiem krwawych porachunków. **130 min**

20.00

Tożsamość strachu – thriller, USA 2021, reż. Castille Landon, wyk. Katherine Heigl, Harry Connick Jr., Madison Iseman, Israel Broussard (patrz obok)

22.30

Zabójcy – film sensacyjny, USA/Francja 1995, reż. Richard Donner Rath (Sylvester Stallone) ma zlikwidować świadka chronionego przez FBI. Ubiega go inny zabójca. Tajemniczy zleceniodawca wynajął obu do tego samego zadania. **150 min**

1.00

Od kołyski aż po grób – film sensacyjny, USA 2003, reż. Andrzej Bartkowiak

3.10

Żyjąc z potworem 8 (12) – serial dokumentalny, USA 2020

4.10

Fachowcy 2 (12) – serial paradokumentalny, Polska 2018



20.00

THRILLER

20.00

Tożsamość strachu Cierpiąca na schizofrenię Rian (Madison Iseman, zdj.) podejrzewa sąsiadkę o przetrzymywanie porwanej dziewczynki. Wraz z kolegą (Israel Broussard, zdj.) wyjaśnia sprawę. **150 min**

TVP 3	TVP 3	D3 TR	TVP POLONIA	TVP POLONIA	4	TV 4	D3 TR	puls	PULS 2	D3 TR	TVP rozrywka	TVP ROZRYWKI	TTV HD	D3 TR
12.30	Górną półkę smaku (7)		12.10	Wiedźmin (4) – fantasy	6.00	Strażnik Teksasu (10, 11) – serial sensacyjny		9.45	Basia – serial animowany		6.10	Zakochaj się w Polsce (237) – magazyn	5.00	Złomowisko PL 3 (9)
13.00	Agrobiznes – mag.		13.05	Giganci nauki – telet.	7.55	Bogaty dom – biedny dom (139) – reality show		10.10	Jeżyk i Przyjaciele		6.40	Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026	6.00	24 godziny – mag. inf.
13.30	Daję słowo – Maciej Orłoś – talk-show		14.00	Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 3 (4) – film dokum.	8.55	Policjantki i Policjanci (486, 487) – serial obycz.		10.35	Spidey i superkumple 2 – serial animowany		7.10	Okrasa łamie przepisy	7.05	Sport
14.30	Program informacyjny 14.30		15.00	Słowo daje! – magazyn	10.55	Na ratunek 112 (1144, 1145) – paradok.		11.35	Gus. Mały – wielki rycearz – serial anim.		8.20	Familiada – teleturniej	7.10	Express – pr. inform.
15.00	Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny		15.10	Zakochaj się w Polsce (195) – magazyn	11.55	Dlaczego ja? (1573, 1574) – paradok.		12.00	Psi Patrol 8 – serial anim.		8.50	Va banque – teleturniej	7.35	DeFacto 10 (4, 5)
15.20	Serwis Info Dzień – inf.		15.35	20 x 20 lat TVP Kultura	13.55	Trudne sprawy (915-917) – paradok., Pol.		12.35	Marta mówi – anim.		9.25	Kolo fortuny – telet., Pol.	8.30	Kartoteka 11 (5, 6)
15.30	Program lokalny		16.00	Zaraz wracam 2 (101)	16.55	Policjantki i Policjanci (1387) – obycz., Pol. 2026		13.00	Smerfy – serial anim.		10.05	Makłowicz w podróży	10.35	Detektywi (3, 4)
19.30	Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska		16.30	Barwy szczęścia (3330) – serial obycz., Pol. 2026	18.00	Łowcy skarbów. Kto da więcej? (482)		13.35	Gumisie 4 – serial anim.		10.45	Postaw na milion	12.35	Zakup w ciemno 3 (33)
19.45	Kryminalna siódemka		17.00	Gra słów. Krzyżówka	19.00	Policjantki i Policjanci (1388) – obycz., Pol. 2026		14.00	Kacze opowieści		12.35	Familiada – teleturniej	13.35	Zakup w ciemno 4 (32)
20.00	Dziennik regionów		17.30	Telexpress	20.00	Uroczysko (185, 186) – serial kryminalny, Polska		15.00	Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – serial animowany		13.10	Matki, żony i kochanki (9) – serial obycz., Polska	14.35	Nic do ukrycia (11)
20.13	Gość Regionów – publ.		17.50	Telexpress Extra – inf.				16.00	Finesz i Ferb – anim.		14.10	Rodzinka.pl (185) – kom.	15.35	Złomowisko PL 4 – dok.
20.30	Telekurier – mag., Polska		18.15	Aleksandra Kurzak. Portret gwiazdy				17.00	Smerfy – serial anim.		14.45	Program rozrywkowy	16.45	Express – pr. inform.
21.00	Program lokalny		19.15	Laskowski & Malicki				17.35	Gumisie 6 – serial anim.		15.20	Lato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko, Polska 2026	16.58	Pogoda, Sport
22.00	Dziennik regionów		20.10	Program informacyjny 19.30				18.00	Pingwiny z Madagaskaru – serial animowany		17.25	Va banque – teleturniej	17.05	Gogglebox. Przed telewizorem 17 (5)
22.30	Złoty chłopak (180)							19.00	Kacze opowieści		18.00	Kolo fortuny – telet., Pol.	18.05	Zakup w ciemno extra (33) – reality show, Polska
23.30	Kryminalna siódemka												18.40	Niezwykłe Stany Prokopa 5 (4) – rozr., Pol.
													19.45	Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY	OBYČAJOWY	KRYMINALNY	OBYČAJOWY	KULINARNY	REALITY SHOW
23.55 Panorama Podsumowanie najważniejszych wydarzeń z kraju i ze świata. W programie znajdują się informacje polityczne, gospodarcze i kulturalne oraz analizy ekspertów. 30 min	20.50 Dom nad rozlewiskiem (13-ost.) – Polska 2009 Szczęśliwa Elwira wypytuje Gosię o jej związek z Januszem. Paula i Marysia po powrocie z Francji zjawiają się na Mazurach. Marysia mówi matce, że ojcu chyba nie układa się z kochanką. 45 min	21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (119) Nad jeziorem odkryto ciało właściciela ubojni. Dąbek i Gzymski ustalają, że denat wykorzystywał nielegalnych imigrantów, w tym Marsowa. Jadą do niego. Dochodzi do strzelaniny. 60 min	21.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (967) Edward próbuje przekonać Barskiego, by razem wybrali się do klubu. Kazimierz nie jest jednak zainteresowany jego propozycją. Tanek przeżywa szok, kiedy zjawia się u niego Marina. 60 min	18.35 Okrasa łamie przepisy (82) Kucharz wykorzysta kukurydzę do przygotowania ciekawych potraw. Będą to: wędzona dorada z kukurydzą i kaparami w maślano-grzybowej emulsji i zapiekanka z makaronu. 65 min	20.05 Zakup w ciemno 7 (27) W Boguchwale do wycycytowania są cztery palety z produktami dla zwierząt. W Jelonku można kupić paletę akcesoriów. W Trzebinii na kupców czekają cztery palety z wyposażeniem domu. 60 min
0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia – pr. inf. 1.20 Kryminalna siódemka 1.40 Dziedzictwo (835) 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.	21.35 Miłość nad rozlewiskiem (1) – serial obyczajowy, Polska 2010 22.25 KabareTOP Story (1) 22.35 Rozmowy (nie) wygodne – program publicystyczny 23.15 Dziennik regionów 23.40 Tamte lata, tamte dni – magazyn kulturalny 0.10 Słowo daje! – magazyn	22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1002) – krym., Pol. 2026 23.00 Obronca – film sens., USA/Niem./Rumunia 2004 0.55 Love Island. Wyspa miłości (19) – reality show, Wielka Brytania 2.00 Hardkorowy lombard 2 (15) – serial dokumentalny 2.30 Interwencja – mag.	21.00 Dzielnica strachu 9 (399, 400) – serial krym. 23.00 Adrenalina – film sens., USA/Wlk. Bryt. 2006 1.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (632) – obycz. 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (473) – obycz. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (182, 183) – serial obycz., Pol. 2019	19.40 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny 20.10 Postaw na milion 21.15 Kabaret Letnią Porą (29) – pr. rozr., Pol. 2021 22.15 Rodzinka.pl (50) – kom. 22.50 Tak to leciało! 23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (4) – talk-show 0.50 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.15 Do śmiechu! (66, 67)	21.05 Zakup w ciemno extra (25) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf. 22.00 Idź na całość 2 (7) – rozr. 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (10) 0.00 Nic do zgłoszenia 6 (6) 1.00 Życie na kredycie 8 (3, 4) – reality show, Polska 2.10 Dobra robota (8) – dok. 3.10 Detektywi. Na zlecenie 2 (22, 23)

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 17.10 Seans dla każdego 17.35 Moda na język polski 18.00 Grajmy swoje 18.10 Panorama formyżny 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Budowniczo-wość świata 21.00 Przegląd swal-ki 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj Grudziądz 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Wilczy apetyt 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 Na 2 kontakty 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyśmyśmy 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Tedd 21.15 Czyżysko 21.30 Panorama KATOWICE 17.01 Cud na Mu-cho-wcu 17.43 Sobota w Bytkowie 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Proto-koł rozbieżności 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.06 Cena decyzji – Będiesz myślał w krzyku 17.42 Sensacje z przeszłości 17.55 Ci cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-1945 18.13 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.14 Spichlerz smaków 21.03 Wykrwacz kłamstw 21.30 Kronika LUBLIN 17.55 Zdarzenia 18.10 Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Okiem kierowcy 21.02 Login: NA-UKA 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.15 Łódź światłoczuła 17.30 Stręła biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Idź się zbadać 18.30 Łódzkie wiadomości 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Szlakiem filmowej Łodzi 19.20 W archiwach 21.00 Nawisłód od Łodzi 21.15 Inwestujemy w Twoje zdrowie 21.30 Łódzkie wiadomości POZNAN 17.29 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.22 Historie jednego dnia 28 czerwca 56 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.17 Reportaż sportowy 21.02 Opowieści stad 21.18 Bezbłędnie 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.30 Zakamarki prze-życiości 17.56 Dokument w TVP Rzeszów 18.30 Aktualności 18.59 Odkryj regiony 19.14 Z życia regionu 21.00 Wykrwacz kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 17.52 Słowo daje! 18.00 Ludzie i maszyny 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Z wieszka-ka historii 21.00 Wokół nas 21.08 Pełnosprawni 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.21 Głosy po-wstania. Jan Radziwiłłowski 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Srebrny telefon 21.00 Kulturalnie mówią 21.30 Kurier Warsza-wy i Mazowsza WROCŁAW 17.29 Magazyn Dolno-śląski 17.43 Strefa otwarta 18.14 Agro-Fakty 18.30 Fakty 18.58 Szlachetne zdrowie 19.12 Dłacie-wo krowa... 21.02 W swoim czasie 21.15 Pamięć Miasta 21.30 Fakty	8.55 Ojciec Mateusz 18 (236, 237) – krym., Pol. 2017 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (625, 626) 12.25 Ojciec Mateusz 5 (63) 13.20 Komisarz Alex 3 (27) 14.15 Ranczo 5 (53, 54) – obycz. 16.10 Super Gary. Gotuj z Bosacką! – mag. kulin. 16.40 Operacja zdrowie – mag. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 24 (305) 19.20 Ranczo 5 (65) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (271, 272) 21.25 Ojciec Mateusz 33 (432) 22.20 Rocky 4 – dramat FILM obyczajowy, USA 1985 0.05 Hotel Mumbai – thriller, FILM Australia/USA/ Wielka Brytania 2018	12.05 Duże zwierzę – dramat FILM obyczajowy, Polska 2000 13.35 Legendy Paryża – opowieść o sztuce XIX wieku (4) – dok., Fr. 14.35 Kariera Nikodema Dyzmy (5) – serial obycz. 15.40 Meta – film obyczajowy, FILM Polska 1971 17.00 Wakacje z duchami (5, 6) – serial przyg., Polska 1970 18.15 Muzeum Polskiej Piosenki (93) – pr. rozr., Pol. 18.30 Informacje kulturalne 18.55 Pan wzywał, milordzie? 3 (6) – kom. 20.00 Powrót Sherlocka Holmesa (4) – serial krym. 21.05 Wspomnienie lata – film FILM obyczajowy, Polska 2016 22.45 Informacje kulturalne	10.45 Detektywi z Bordeaux 3 (4) – serial krym., Fr./Belgia 11.55 Kłątwa Wyspy Dębów 6 (12, 13) – reality show, USA 13.50 Australijsky poszukiwacz złota 8 (5, 6) – serial dok., Australia 15.50 Wojny kontenerowe (5, 6) – serial dokumentalny 16.50 77 TV 5 (15, 18) – rozr., Pol. 18.45 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (7) 20.00 Alex Hugo – gorski detektyw (3) – serial krym. 22.10 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (5) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria 23.25 Detektywi z Bordeaux 4 (4) – serial krym., Fr./Belgia 0.35 Polska. Największe tajemnice 2 (3) – rozr., Pol.	8.55 Kobra – oddział specjalny (4, 5) – sens. 10.55 48h. Zaginięcia (112-114) 13.55 Policjanci i Policjanci (1188) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (21, 22) – krym. 15.55 Kobra – oddział specjalny (6, 7) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (12, 13) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (181, 182) – serial krym., USA/Kanada 22.00 Czarna lista (15) – krym. 23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (695, 696) 1.00 Kości (95, 96) – serial krym. 3.00 Cobra Kai (7) – przyg. 3.35 Septagón (82, 83) – krym. 5.40 Cudownych rodziców mam – cykl felietonów 5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity (1)** – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.50 Złoty interes (5)** – rozr.
- 7.50 Wojciech Ciejrowski – bosso przez świat** – cykl reportaży
- 9.00 Robert Makłowicz** (150, 161) – mag. kulin.
- 10.55 Górski lekarz (10, 11)** – obycz., Niemcy/Austria
- 13.00 Katastrofy w przestworzach** (1, 9, 6) – serial dok., Kan.
- 16.00 MacGyver 3 (16, 17)** – serial sens., USA/Kanada
- 18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (33, 34)** – reality show, Kan. 2014
- 19.10 Aukcja w ciemno** (18, 19) – serial dok., USA

SENSACYJNY



- 20.00 Ostatni bastion** – USA
FILM 2001, reż. Rod Lurie
General Eugene Irwin (Robert Redford, zdj.) za odmowę wykonania rozkazu zostaje skazany na więzienie o zastraszonym rygorze. Jego naczelnikiem jest sadysta, pułkownik Winter. **165 min**
- 22.45 Dzikie cel** – kom. sens., **FILM** Pr./Wielka Brytania 2010
- 0.45 Przebudzenie** – thriller, **FILM** USA 2007, wyk. Hayden Christensen, Jessica Alba
- 2.40 I znówu zgryźliwi-śmy, dobry Boże!** – komedia, Francja 2019, wyk. Christian Clavier
- 4.30 Ancient Apocalypse (2)** – serial dok., Wlk. Bryt.

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
- 6.30 Nasz nowy dom (288)** – reality show, Polska 2023
- 7.30 Na ratunek 112** (905, 906) – serial parokulturalny, Polska
- 8.30 Sekrety rodziny** (351-353) – serial parokulturalny, Polska
- 11.30 Trudne sprawy (939)** – serial parokulturalny, Polska 2020
- 12.30 Dlaczego ja?** (1508, 1509) – serial parokulturalny, Polska 2025
- 14.30 Świat według Kiepskich (479-483)** – serial kom., Polska

KRYMINALNY



- 17.00 48h. Zaginięni** (135, 136)
Znika 12-letnia Hania. Ostatnią osobą, z którą miała kontakt, jest jej babcia. Pojawia się podejrzenie, że za zaginięciem dziecka stoi gang narkotykowy. **120 min**
- 19.00 Gliniarze (985)** – parokdok.
- 20.00 Ślad (61)** – serial krym.
- 21.00 Gliniarze (780)** – parokdok.
- 22.00 Ambulans (4)** – dok., Pol.
- 23.00 Świat według Kiepskich (343, 344)** – serial kom., Polska 2010
- 0.00 Ślad (85)** – krym., Pol.
- 1.00 Zdrady II (4)** – parokdok.
- 2.05 Wydarzenia**
- 2.55 Ewa gotuje (537, 538)** – magazyn kulinarny
- 4.00 Atleci** – mag. sportowy

TVP SERIALE

- 5.20 Rodzinka.pl (91, 92)**
- 6.25 Na sygnale (474, 475)**
- 7.30 Ojciec Mateusz 2 (24)**
- 8.30 Komisarz Alex (13)**
- 9.25 Rodzinka.pl (93)** – kom.
- 10.00 Klan (1440, 1441)** – telen.
- 10.55 Ranczo 7 (91)** – obycz.
- 11.45 Ranczo 8 (92)** – obycz.
- 12.35 Komisarz Alex 2 (14)**
- 13.35 Ojciec Mateusz 29 (375, 376)** – serial krym.
- 15.35 Komisarz Alex 2 (15)** – serial kryminalny, Polska
- 16.25 Na sygnale (476, 477)** – serial fabularno-dokum.
- 17.35 Ranczo 8 (93, 94)** – obycz.
- 19.30 Ojciec Mateusz 29 (377)** – serial kryminalny, Polska
- 20.30 Ojciec Mateusz 2 (25)** – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY



- 21.30 Ranczo 8 (95, 96)** – Polska 2014
Księża prowadzą akcję, której celem jest przeciwdziałanie zalewowi obcych nacji w obliczu niedoborów demograficznych w kraju. Duchownych wspiera przejeżdżającym Michałowa. **115 min**
- 23.25 Ojciec Mateusz 29 (378, 379)** – serial kryminalny, Pol. 2023
- 1.20 Erynie (4, 5)** – serial kryminalny, Polska 2021
- 3.20 Wojna zastępcza (1)** – serial szpiegowski, Polska 2025
- 4.15 Klan (1440)** – telen., Pol.
- 4.40 Pan Mama (13)** – serial komediowy, Pol. 2025

KINO POLSKA

- 6.25 Nowy kabaretowy rejs 5 (7)** – pr. rozrywk.
- 7.15 Polska z góry. Nad wodą 2 (3)** – serial dok.
- 7.45 Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
- 8.00 Ranking naj polskiego kina (2)** – pr. rozrywk.
- 8.40 Pan Anatol szuka miliona** – komedia obyczajowa, 1958
- 10.25 Pokój z widokiem na morze** – film psychologiczny, 1977
- 12.10 W pustyni i w puszczy** – film przygodowy, 2001
- 14.55 Piłsudski** – film biograficzny, 2019
- 17.10 Pogranicze w ogniu (21, 22)** – serial sensacyjny

SENSACYJNY



- 20.00 Ekstradycja 3 (1, 2)** – 1998
Olgiard wychodzi cało z kolejnego zamachu. Zostaje jednak zwolniony ze służby za zniszczenie ważnych dowodów. Z pomocą przychodzi mu Stefan Sawka. Załatwia Haskiemu pracę w Biurze Ochrony Rządu. **150 min**
- 22.30 Misja Afganistan (8)** – serial wojenny, 2012
- 23.25 Orzeł. Ostatni patrol** – dramat wojenny, 2022, wyk. Tomasz Ziętek, Mateusz Kościukiewicz, Antoni Pawlicki
- 1.45 Prawo ojca** – dramat sensacyjny, 1999, wyk. Marek Kondrat

AXN

- 6.05 FBI: Most Wanted 2 (13, 14)** – serial kryminalny
- 7.30 Agenci NCIS: Hawaje 2 (13, 14)** – serial kryminalny
- 9.25 Castle 2 (5, 6)** – serial krym., USA 2009-2010
- 11.20 MacGyver (21)** – serial akcji, USA 2017
- 12.20 MacGyver 2 (1)** – serial akcji, USA 2017-2018, wyk. Lucas Till, George Eads
- 13.20 Agenci NCIS: Hawaje 2 (15, 16)** – serial kryminalny
- 15.10 Agenci NCIS 10 (2, 3)** – serial sensacyjny, USA
- 17.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (1, 2)** – krym., USA/Kanada
- 19.05 Castle 2 (7, 8)** – serial krym., USA 2009-2010

SENSACYJNY

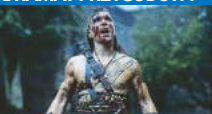


- 21.05 Zabójca brzoń 3 (10, 11)**
Po zaręczynach Natalie Cole próbuje zagłuszyć rozczarowanie. Murtaugh prowadzi śledztwo w sprawie zabójstwa. Podejrzewa, że może ono mieć związek z zawodową propozycją, którą otrzymała Trish. **110 min**
- 22.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (1, 2)** – krym., USA/Kanada
- 0.40 Castle 2 (7, 8)** – krym., USA 2009-2010
- 2.35 Zabójca brzoń 3 (10, 11)** – serial sensacyjny, USA
- 4.25 Walker: Strażnik Teksasu (1)** – serial kryminalny, USA 2021
- 5.10 Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

- 6.05 MTV Unplugged: Maryla Rodowicz**
- 7.25 Robin i obrońcy królestwa** – przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
- 9.05 Fuks** – komedia
- FILM** Sensacyjna, Polska 1999
- 10.30 Każda mała rzecz** – dok.
- 12.05 Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 12.10 Ida** – dramat obyczajowy, **FILM** Pol./Dania/Fr. 2013
- 13.30 Cat's Eyes (3)** – przyg., Fr.
- 14.30 Dalajlama. Przez mądrość do szczęścia**
- 16.05 Azyli** – dramat
- FILM** biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017
- 18.10 Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 18.15 Kopnięci w czasie** – komedia, Fr./Belgia 2025

DRAMAT PRZYGODOWY



- 20.00 Dzikie** – Polska 2025, **FILM** reż. Maciej Kawulski
XVII w. Półdiki, niemy wojownik (Tomasz Włosok, zdj.) stoi na czele zbójnickiej bandy ukrywającej się w Karpatach. Banitę chce dopaść cesarski inkwizytor. **135 min**
- 22.15 Spale w wszystkich** – horror, Hiszpania 2021
- 0.10 Cięcie** – thriller, Wielka Brytania/USA 2024
- 1.50 Kill** – dramat sensacyjny, **FILM** USA/Indie 2023
- 3.35 To uczucie** – film dokum.
- 4.55 Miasta rytm (8)** – dok.
- 5.45 Premierowa jazda**
- CANAL+ FILM** W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

- 8.30 Na granicy: Przepaść** – film krym., Niemcy 2022
- 10.30 Chicago P.D. 10 (22)**
- 11.20 Chicago P.D. 11 (1)** – krym.
- 12.15 Magnum: Detektyw z Hawajów 4 (15, 16)**
- 14.05 Balthazar 5 (3, 4)** – krym.
- 16.15 Na granicy: Demokracja umiera w ciemności** – film krym., Niemcy 2018
- 18.15 Chicago P.D. 11 (2, 3)**
- 20.05 Magnum: Detektyw z Hawajów 4 (17, 18)**
- 22.00 Niedwidziany detektyw (3)**
- 23.55 Niepokojące zaginięcia: Sprawa osobista 3** – dram. krym., Francja 2021
- 1.55 Na granicy: Demokracja umiera w ciemności** – film krym., Niemcy 2018
- 3.50 Balthazar 5 (3, 4)** – krym.

POLSAT FILM

- 6.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (118-120)**
- 7.30 Doktor Martin 4 (24)**
- 8.30 Przyjaciółki (303, 304)**
- 10.25 Świat według Kiepskich z Hawajów 4 (15, 16)**
- 14.05 Balthazar 5 (3, 4)** – krym.
- 16.15 Na granicy: Demokracja umiera w ciemności** – film krym., Niemcy 2018
- 18.15 Chicago P.D. 11 (2, 3)**
- 20.05 Magnum: Detektyw z Hawajów 4 (17, 18)**
- 22.00 Niedwidziany detektyw (3)**
- 23.55 Niepokojące zaginięcia: Sprawa osobista 3** – dram. krym., Francja 2021
- 1.55 Na granicy: Demokracja umiera w ciemności** – film krym., Niemcy 2018
- 3.50 Balthazar 5 (3, 4)** – krym.

HBO

- 9.20 Spider-Man 3** – film przygodowy, USA 2007
- 11.35 Nim nadzieje czwartek** – komediadramat, Finlandia 2024, wyk. Heikki Kinnunen
- 13.15 Królewską wystawą** – kom. romant., USA 2025
- 14.40 Dotknięci miłością** – dramat obycz., Wielka Brytania/Irlandia 2024
- 16.25 Tajemnicza ziołotnia** – dramat obycz., Hiszp. 2025
- 18.05 Materialiści** – komedia filmowa, USA/Finlandia 2025, wyk. Dakota Johnson
- 20.00 Kaskader** – komedia sensacyjna, USA 2024
- 22.05 Ród smoka 3 (1)** – fantasy
- 23.10 Piekłenne wakacje** – dok.
- 0.40 Lisa Frankenstein** – kom. fantasy, USA 2024

WARNER TV

- 8.10 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 10 (13)** – sens.
- 9.05 Bajer z Bel-Air 4 (10, 11)**
- 10.05 Prawo Agaty 2 (3)** – obycz.
- 11.00 Pełna chata 7 (11, 12)**
- 12.00 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 10 (10, 12)** – sens.
- 13.55 Bajer z Bel-Air 4 (10-13)**
- 15.55 Pełna chata 7 (11-14)**
- 17.55 Facet z ogłoszenia** – kom. romant., USA 2005
- 20.00 Bullitt** – film sensacyjny, USA 1968, wyk. Steve McQueen
- 22.15 Akademia policjanta 7: Misja w Moskwie** – komedia, USA 1994
- 23.50 Kryminalni: Misja śląska** – film kryminalny, Pol. 2006
- 2.00 Duch** – horror, USA 1982, wyk. JoBeth Williams

ALE KINO+

- 6.30 Polska z góry 4 (7)** – dok.
- 7.00 Problem** – film krótkomet.
- 7.30 Nadzieja** – dramat sensacyjny, Pol./Niem. 2006
- 9.30 Mother Dear**
- 10.00 Karen Pirle 2 (3-ost.)**
- 11.55 Vera 3 (4)** – krym., Wlk. Bryt.
- 13.50 Minari** – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2020
- 16.10 Prawo ojca** – dram. obycz., **FILM** Fr./Belgia/Japonia 2024
- 18.15 Vera 4 (1)** – krym., Wlk. Bryt.
- 20.10 Sztuka zbrodni** – sens., **FILM** Wlk. Bryt./USA/Niemcy 2020
- 22.15 Zbrodnie w Ystad (5, 6-ost.)** – serial kryminalny
- 0.20 Poza nocą (5, 6-ost.)** – hist.
- 2.30 Minuta ciszy (2)** – obycz.
- 3.30 Sweat** – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2020
- 5.15 Klinger** (2) – serial krym.

CANAL+ FILM

- 13.05 Morderstwo w ambasadzie** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
- 14.30 Krucjata Bourne'a** – thriller, USA/Niemcy 2004
- 16.15 Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** – film dok.
- 17.45 Hollywood Buzz** – mag.
- 18.10 Premierowa jazda** – mag.
- 18.25 Peacock** – thriller, USA **FILM** 2010, wyk. Cillian Murphy, Ellen Page
- 19.55 Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00 Pies 51** – thriller, Francja **FILM** 2025, wyk. Gilles Lellouche, Adèle Exarchopoulos
- 21.40 Zabójczy umysł** – thriller, Włochy 2022
- 23.25 21 gramów** – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2003

SCI FI

- 7.00 Odrodzeni (4-6)** – serial s.f.
- 10.00 Bibliotekarze 4 (7, 8)**
- 11.50 Zagubiona tożsamość (3, 4)** – serial s.f., Kan. 2010
- 13.40 Grimm 5 (21, 22)** – fantasy
- 15.30 Bibliotekarze 4 (9, 10)**
- 17.20 Zagubiona tożsamość (5, 6)** – serial s.f., Kan. 2010
- 19.10 Grimm 6 (1, 2)** – fantasy
- 21.00 Bibliotekarze: Nowy rozdział (4)** – serial s.f., USA
- 22.00 Underworld: Wojny krwi** – horror s.f., USA 2016
- 23.55 xXx: Reaktywacja** – film sens., Chiny/Kan./USA 2017
- 2.05 Zagubiona tożsamość (5, 6)** – serial s.f., Kan. 2010
- 4.05 Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2 (3, 4)** – krym.

PARAMOUNT NETWORK

- 10.50 Star Trek 3: W poszukiwaniu Spocka** – film s.f., USA 1984
- 13.00 Czarodziejki 2 (13, 14)** – serial fantasy, USA 2000
- 15.00 Pingwin z Madagaskaru 3 (2)** – serial animowany
- 15.30 Dwa zgrzyliwi tetrycy** – komedia, USA 1993
- 17.45 Szkoła rocka** – komedia **FILM** muzyczna, USA/Niem. 2003
- 20.00 Jeszcze bardziej zgrzyliwi tetrycy** – komedia, USA 1995
- 22.05 Sekcja rytmiczna** – thriller, Wielka Brytania/USA/Hiszpania 2020
- 0.25 Planeta Singli. Ośiem historii (8)** – serial kom.

FX

- 9.00 Z archiwum X (11)** – s.f.
- 10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (17, 18)** – krym., USA
- 11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (3, 4)**
- 13.45 Agenci NCIS (22, 23)**
- 15.35 SkyMed (4)** – obycz., Kan.
- 16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (19, 20)** – krym., USA
- 18.20 Z archiwum X (12)** – s.f.
- 19.15 FBI 3 (14)** – krym., USA 2020
- 20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (5, 6)**
- 22.00 Matlock (12)** – serial krym.
- 22.55 Z archiwum X (12)** – s.f.
- 23.50 FBI 3 (14)** – krym., USA 2020
- 0.45 Agenci NCIS (23)** – sens.
- 1.40 CSI: Kryminalne zagadki Miami (19, 20)** – krym., USA

FILMBOX+ ONE

- 8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (6, 7)** – serial krym., Australia
- 11.00 Panna Scarlet i komisarz 3 (3, 4)** – krym.
- 13.10 Poirot (2)** – krym., Wlk. Bryt.
- 15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (8, 9)** – serial krym., Australia
- 17.50 Panna Scarlet i komisarz 3 (5, 6)** – krym.
- 20.00 Haker** – film sensacyjny, USA 2015
- 22.45 Peacemaker** – film sensacyjny, USA 1997
- 1.20 Dziewięć wrota** – thriller, **FILM** Hiszpania/Francja/USA 1999
- 4.20 Klasyka krótkich animacji (3, 9, 2)**

CANAL+ SERIALE

- 9.50 Cztery pory lgi (2)** – dok.
- 10.45 Making of CANAL+**
- 11.00 Naruto (17-22)** – anime
- 14.00 Łapu capu Extra** – pr. rozr.
- 14.35 13 posterunek 2 (4-6)**
- 16.20 Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 16.25 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 4 (1, 2)** – dok., Niem.
- 18.25 The Office Pl (10-12)**
- 20.05 Król i zdobywca (7, 8)**
- 21.55 Premierowa jazda**
- 22.00 Oddział dla zuchwałych (3, 4)** – wojenny, Wlk. Bryt.
- 0.05 Nie zostawiaj mnie (7, 8)**
- 2.00 Planeta Singli. Ośiem historii (8)** – serial kom.
- 3.05 Belfer 2 (3, 4)** – krym., Pol.
- 5.15 Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

- 14.00 Wykrwacz historii 2 (3)**
- 15.00 Co poszło nie tak 3 (1)**
- 16.00 Supersamoloty bojowe (2)** – serial dokumentalny
- 17.00 Złolawani: ciężarówkami w opalach 8 (12)** – dok.
- 17.55 Porzucone konstrukcje 4 (17)** – dok., Wlk. Bryt.
- 18.50 Wykrwacz historii 2 (2)**
- 19.50 Złolawani: ciężarówkami w opalach 8 (13)** – dok.
- 20.50 Co poszło nie tak 4 (3)**
- 22.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (4)** – serial dokum.
- 23.00 Supersamoloty bojowe (8)** – serial dokumentalny
- 0.00 Nieczysta gra: Skandal w biathlonie (3)** – dok.

TLC		POLSAT CAFÉ		TVN STYLE		DISCOVERY CHANNEL		TVP HISTORIA		FOKUS TV	
11.00	Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporam (13, 14)	6.00	Przyjaciółki (47, 48) – serial obycz., Pol. 2014	5.15	I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5) – reality show, Polska 2016	8.00	Gończąca złota: zapomniane kopalnie	9.25	Stalowa Wola. Od wojny do wolności (1, 2) – cykl dokumentalny	6.05	48h. Zaginięni (52)
13.00	Dr Przystycylla 3	8.00	Co ludzie powiedzą? (33, 34) – kom., Wlk. Bryt.	5.50	Damy i wieśniaczki. PL 8 (7) – serial fab.-dok.	9.00	Gończąca złota: rzeka skarbow 6	11.45	Wszystkie kolory świata (47)	7.00	Byli sobie podróżnicy (9-12) – serial animowany
15.00	Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, posiedlowe rozmowy 7 – reality show, USA	9.25	Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (27, 28) – reality show, Pol.	6.45	Pogromcy chaosu (4) – pr. rozrywk., Pol. 2025	10.00	Klan z Alaski	12.45	Brytyjskie odliczanie do wojny (2) – film dok.	9.00	Starożytni kosmici (7)
16.00	Historie wielkiej wagi: Vianey i Allen – serial dok.	12.30	Bogaty dom – biedny dom (119, 120) – reality show, Polska	7.45	Dzień Dobry TVN – mag.	11.00	Przetwierać nad Jukonem: Czas zmian	14.00	Królowie (43) – hist., Pol.	10.00	Gwiazdy lombardu (11, 12) – reality show, USA
18.00	Pokonał otyłość (6) – serial dokumentalny, Wł.	14.30	Kolacja w ciemno (60, 61) – pr. rozr., Polska	11.20	Ugotowani (12, 13-ost.)	12.00	Fani czterech kółek	14.35	Czterdziestolatek (7)	12.00	Apokalipsa: II wojna światowa (6) – dok., Fr.
19.00	Wiza na miłość: Romans na Karabach 3 – reality show	16.30	Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (38) – reality show, Pol. 2015	13.30	Kuchenne rewolucje (12, 11) – pr. rozr., Polska	13.00	Nagi instykt: przetwiania: Elita	15.35	Sensacje XX wieku	13.00	Poszukiwacze historii (8, 9)
20.00	Kilogramy do szczęścia 2	18.00	Nasz nowy dom (296, 297) – reality show	15.35	Jestem z Polski 14 (14) – serial dokum., Pol. 2024	15.00	Złomowisko PL 5 (12)	17.25	Czas honoru. Powstanie (4) – wojenny	14.00	Nowoczesne maszyny wojenne (2, 3) – dok.
21.00	Skórce na ratunek 8: Nie jestem już sobą – dok.	20.00	Bogate dzieciaki bez kasy (16-18)	16.35	Jestem z Polski 16 (12) – serial dokum., Pol. 2025	16.00	Gończąca złota 16: Muzyczne plukarki	18.20	Dwie strony barykady radomskiego czerwca	16.00	Dorwać tuńczyka 2 (7, 8) – serial kom., USA
22.00	Twarz od nowa	23.00	Gry mażeńskie (126, 127) – reality show	22.50	Jestem z Polski (2) – serial dokum., Pol. 2023	17.00	Nic do zgłoszenia (5)	19.10	Wszystkie kolory świata	18.00	Rolnicy. Podlasie (36, 37) – serial dokum.
23.00	Moje koszarne stopy 2	1.00	Kolacja w ciemno (61, 62) – pr. rozr., Polska	23.45	Hotel Paradise 6 (9, 10)	18.00	Bracia Collins biorą się do roboty (5)	20.15	Ekstradycja 3 (10-ost.)	20.00	Galileo (17)
0.00	Dr Przystycylla – kulisy	3.05	Wzięcie kobiet (92, 93) – serial dok., Pol.	1.45	Śluby marzeń (3) – rozr.	19.00	Złomowisko PL 2 (3-5)				
1.00	Kilogramy do szczęścia 2	4.00	Zdrady (127, 128) – serial paradokumentalny, Pol.	2.45	Co nas truje (12-ost., 1)						
2.00	Skórce na ratunek 8			4.20	Zrób coś z tym dzieckiem (12-ost.)						
3.00	Twarz od nowa										
METRO		ZOOM		FOOD NETWORK		DISCOVERY SCIENCE		NATIONAL GEOGRAPHIC		BBC EARTH	
8.30	Szpital (766, 767) – paradok.	6.00	Kojak 2 (16, 17) – serial krym.	8.20	Kuchenne rewolucje – rozr.	6.00	Jak to jest zrobione – samochody marzeń	12.00	Odludna wyspa	12.15	Malownicze trasy kolejowe – serial dokum.
10.30	Sędzia Anna Maria Wesołowska (335, 336)	8.00	Strażnik Tekkasu (23, 24)	9.20	Gotowanie na ranczu z Guyem – magazyn kulin.	7.00	Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2	13.00	Wielkie konstrukcje III Rzeczy: Wojna z Ameryką	13.15	Mroźna planeta – dok.
12.30	Szkola (708) – paradok., Pol.	9.50	MacGyver 2 (16, 17) – sens.	11.00	Sztuka mięsa – mag. kulin.	8.00	Jak działa wszechświat? – jak działa wszechświat?	14.00	Tajemnice wojennych wraków	14.20	W okowach mrozu 2 – dok.
13.30	Brzydula (11, 12) – kom., Pol.	13.00	Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.	13.15	Sasiedzi kontra sasiedzi	11.00	Inżynieria ekstremalna	15.00	Strzegąc granic	15.20	Życie na pustkowiu: powroty 3 – serial dokum.
14.35	Kiedy ktoś kocha bardziej (5) – serial obycz., Turcja 2023	14.10	Pod pokładem 11	14.20	Kuchenne rewolucje – rozr.	13.00	Żmój na architekturę	16.00	Złapać przemysłnika	16.20	Cywilizacje: rozkwit i upadek – serial dokum.
15.45	The Floor – teleturk, Pol.	15.25	Sensacje XX wieku – hist.	17.00	Odkrycia Magdy Gessler	15.00	Jak działa wszechświat?	16.55	Koloseum: Upadek – dok.	17.40	Azja – serial dokumentalny
17.00	Fani czterech kółek 17	17.50	Wojciech Cierewski – bosso przez świat	17.55	Apetyt na miłość – pr. rozr.	18.00	Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2	17.55	Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu: Ukryte na widoku: 1935-1938 – dok.	18.45	Malownicze trasy kolejowe 2 – serial dokum.
18.00	Prawo Agaty 6 (7) – obycz.	20.00	Kobra – oddział specjalny 23 (10, 11) – sens.	18.55	Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.	21.00	Na tropie legendarnych potworów: Wyjciec z Ozark; Maipy z Wietnamu – dok.	19.00	II wojna światowa: Ukryta prawda	19.45	Pociąg przez starożytną Grecję – serial dokum.
19.00	Kartoteka (3, 4) – fab.-dok.	22.00	Pod pokładem 11	19.55	Bójka na plaży – serial dok.	23.00	Przypadki z archiwum 10: Przeklęte ruiny w Amazonii; Jezioro śmierci – serial dok.	20.00	Katastrofa w przestworzach: Blokada podwozia	20.55	Życie na pustkowiu: powroty 4 – serial dokum.
21.05	Kryminalni 2 (2, 3) – krym.	23.00	Adam szuka Ewy VIP. Holandia 2 – rozr., Pol. 2018	20.55	Ogniem i patelnią 3	1.00	Jak działa wszechświat? – poszukiwacze dinozaurów	21.00	Ukryte pod miastami	21.55	W okowach mrozu 2 – dok.
23.15	CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (2) – krym.	0.00	Magia nagości, Polska 4	22.05	Pyszne miejscówki – mag.	4.00	Poszukiwacze dinozaurów	21.55	Inżynierie tragedie	22.55	Cywilizacje: rozkwit i upadek – serial dokum.
0.15	Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 – serial dok.	1.10	Magia nagości – pr. rozrywk.	23.05	Akcja: Restauracja!			23.05	Najniebezpieczniejsze drogi Europy		
1.20	Szpital (762) – paradok., Pol.	2.15	I love kabaret – pr. rozr., Pol.	1.35	Wielkie włoskie gotowanie – magazyn kulin.						
2.20	Szkola (510, 511) – paradok.	5.40	I love kabaret EXTRA	3.35	Miłość od kuchni – pr. rozr.						
4.20	Nowa Maja w ogrodzie 4										
WPI WP		NOWA TV		HGTV HOME & GARDEN		TRAVEL CHANNEL		NATIONAL GEOGRAPHIC WILD		POLSAT WIASAT HISTORY	
10.00	Sowiecka rewolucja w kolorze (1) – film dokum.	9.30	Całkiem nowe lata miodowe (7) – serial kom.	10.00	Pokochaj swój ogród 8	6.00	Nowe życie na Karaibach	8.00	Niezwykłe wędrówki zwierząt	13.10	Ciemna strona starożytności Grecji
11.00	Porzucone budowe 9	10.00	Miodowe lata (6) – kom.	11.00	Zarobić na remoncie 10	8.05	Niezwykłe Stany Prokopa	9.00	Nieznajdziejse gatunki	14.20	Stary dzień w Auschwitz
12.00	Makiawiz za kierownicą 5	10.30	Wieżenie – serial dokum.	11.31	Usterka 11 (29, 30)	10.10	Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	12.00	Najdziwniejsze ratunki	15.30	Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Hans Frank – dok.
13.00	Władować w podróży	11.00	Poirot 11 (2) – serial krym.	13.00	Zbudujemy fajny dom 2	12.30	Cieężarówka przez Stany	13.00	Katavi – utracony raj	16.30	Cesarz: powstanie i upadek dynastii – dok.
14.00	Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.	15.00	Świat według Bundy'ch 7 (142-147) – serial komediowy	15.00	Mieszkanie na miarę	14.55	Brazylijskie uczytliwne z Andym Batesem – dok.	14.00	Planeta gadów – film dok.	17.30	II wojna światowa: cena imperium: Początek końca
16.50	Pogoda	18.00	Całkiem nowe lata miodowe (4) – serial kom.	17.00	Polowanie na ogród 6	17.00	Człowiek kontra świat – serial dokumentalny	15.00	Walki zwierząt: Rywalizacja	18.40	II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie: Operacja Cobra – serial dok.
17.00	Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 3 (1)	18.30	Miodowe lata (117-119) – serial komediowy, Pol. 2003	18.00	Złoty remont 4 – pr. rozr.	19.00	Małżeństwo w dżungli – serial dokumentalny	16.00	Dzika Mississippi (3) – film przyrodniczy, USA 2011	19.50	Machu Picchu: kamienne miasto – film dokum., Fr.
19.00	Stracy z sąsiedztwa 2	21.00	Zdrady (121) – paradok., Pol.	19.05	Będzie pięknie – pr. rozr.	21.05	Bimbrownicy – serial dok.	17.00	Wędrówki zwierząt – dok.	21.00	Hitler i jego władza: Rzeczy terroru – serial dokumentalny
20.00	Policjanci z sąsiedztwa 5	22.00	Ślad (32, 33, 97) – krym., Pol.	20.05	Dorota inspiruje 3	23.10	Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	18.00	Dzika przyroda strefy równikowej	22.10	Życie prywatne przywódców Rzeszy
21.50	Pogoda	1.00	Lowca podołłów – dok.	21.00	Dorota was urządził! – rozr.	0.55	Człowiek kontra świat – serial dokumentalny	19.00	Królestwo drapieżników		
22.00	Mistrzowie Kabaretu 7	3.00	Tv okazje	22.30	House Hunters – Poszukiwacze domów 5 – program rozrywkowy	3.00	Bimbrownicy – serial dok.	20.00	Niezwykłe podróże		
23.00	Mistrzowie Kabaretu 3	3.50	Wielki czas	0.40	Kupujemy dom na plaży 28 – serial dokum.	5.05	Człowiek kontra życie	21.00	Niezwykły dr Pol		
0.00	Kabaretowy śmiech grupowy – pr. rozr., Pol. 2021	4.00	Sala operacyjna	1.35	Remontujemy dom na plaży 5 – program rozrywkowy			2.00	Niezwykłe wędrówki zwierząt		
1.00	Mistrzowie Kabaretu 5	5.00	Pod lupą – magazyn								
CANAL+ KUCHNIA		CANAL+ DOMO		SUPER POLSAT		TVP Kobieta		PLANETE+		TVP DOKUMENT	
14.25	ABC gotowania...	12.50	Gardeners' World 16	10.30	SuperLudzie 2 – serial dok.	14.00	Omnibus – szybki i mądry – teleturk	12.35	Dzikie odnety – film dok.	12.30	Korona Gór Polski: Tarnica
14.50	Wioskie życie Sophie Grigson 2 – serial dokum.	14.05	Cudotwórca 7 – mag.	11.30	Świat według Kiepskich (415-418) – serial kom., Polska	14.30	Omnibus – szybki i mądry – dogrywka	13.45	Krajobrazy świata – dok.	13.05	Laos – echa spokojności
15.45	Z pola na stół – serial dok.	15.55	Kupcie sobie zamek! 2	13.30	Bitwa o palety	15.00	Piękno, zgłoś się!	14.50	Najpiękniejsze rzeki świata 2: Gwadalup – dok.	13.55	Wyspy Kanaryjskie
16.40	Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.	16.50	Gardeners' World 16	14.30	Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6 – reality show, Pol.	15.30	Ojciec Mateusz 33 (425, 426) – serial kryminalny	15.50	Niezwykłe podróże	14.55	Był sobie susel – film dok.
17.35	Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum.	18.55	Wielkie projekty: nasza ulica 3 – serial dokumentalny	16.00	Ninja Warrior Polska	17.25	Wyspy Kanaryjskie	16.55	360° Świat bez granic	15.50	Dobre wieści z planety Ziemia: Odrodzenie przyrody
18.30	Maximum Foodie 4 – dok.	20.00	Daleko od miasta 15 – dok.	17.55	Świat według Kiepskich (491, 492, 534, 535) – kom.	18.30	Gabi Drzewiarzka zaprasza – talk-show	17.55	Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	16.55	W sercu gór – film dok., Fr.
18.55	M jak mięso	21.00	Cudotwórca 7 – mag.	20.00	Ziomiarze – serial dokum.	19.30	Miłość i nadzieja (284)	18.40	1942. Długi rok przełomu	17.55	Sanatorium miłości 3
20.15	Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień	21.50	Letnie inspiracje – dok.	20.00	Bez snu	21.30	Wichrowe wzgórze (265)	19.45	Krok przed katastrofą	18.55	Franz Kafka – Pisarz między światami – dok.
21.15	Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 12	22.00	Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8 – mag.	21.00	Bez snu	21.30	La Promesa – pałac tajemnic (259) – serial obycz.	20.50	Polowanie na króla piratów – serial dokum.	20.00	Lonđyn – stolica kontrastów – film dok., Fr.
0.50	Azjatycka kuchnia Ewy Pau – magazyn kulinarny	22.30	Patent na zieleni – mag.	21.00	Piekarczy – film sensacyjny, Polska/USA 2022	22.30	Kobieta sukcesu – komedia romantyczna, Polska 2018	23.10	Homoseksualizm na liście chorób – film dokumentalny	21.10	Krainy cudów natury: Wulkany Islandii – cykl dokum.
		22.55	Daleko od miasta 14 – dok.	21.15	Świat według Kiepskich (92, 328-331) – serial kom.			0.20	Niezwykłe podróże kolej 7	22.20	Zagadki zbrodni policji miejskiej – serial dokum.
		23.20	Podzielić M2 2 – mag.								

TVP SPORT 3.35 Piłka nożna: MS 2026 – mecz grupy K: Kolumbia – DR Kongo (live) 6.40 Piłka nożna: MS 2026: Portugalia – Uzbekistan 9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski 10.30 Piłka nożna: MS 2026: Anglia – Ghana 12.45 Koszykówka 3x3: MŚ – Warszawa 2026 – finały 13.50 Piłka nożna: MS 2026: Panama – Chorwacja 16.10 Piłka nożna: MS 2026: Kolumbia – DR Kongo 18.30 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski	EUROSPORT 1 12.00 Snooker: Turniej Players Championship – finał: John Higgins – Zhao Xintong 14.00 Kolarstwo górskie: PŚ w Lenzerheide – zjazd kobiet i mężczyzn 15.30 Cycling Show – magazyn 16.00 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Lenzerheide – cross-country kobiet i mężczyzn 18.30 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps 20.00 Żeglarsstwo: SailGP w Halifaxie	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski 10.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 12.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Włochy (live) 16.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Ukraina – Brazylia (live) 19.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – studio (live)	TVP ABC 10.45 Pamiętnik Florki 11.05 Male i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 12.25 Domisie 13.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Lassie i przyjaciele 14.45 Kid Lucky 15.15 Al-chemik 15.35 Bella i Sebastian 16.05 Krecio 16.35 Rev i Roll 17.05 Dino Ranczo	MINIMINI+ 11.17 Koci domek Gabi 11.45 Mush-Mush i Grzybaszki 12.10 Strażak Sam 16 12.25 Blaze i megamaszyny 2 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszyny 2 13.30 Koci domek Gabi 13.55 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 2 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, pieski, gazu! 15.10 Baranek Shaun 15.36 Język Happy 15.55 Mały Charlie 16.05 Mega Ekspres 16.30 Ciekawski George	TVN 24 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarno na białym
20.00 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Bośnia i Hercegowina – Katar (live) 23.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Maroko – Haiti (live) 2.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: RPA – Korea Płd. (live)	21.00 Snooker: Turniej Players Championship – finał: John Higgins – Zhao Xintong 22.00 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Lenzerheide – zjazd kobiet i mężczyzn 0.00 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno – finał: B. Hawkins – J. Lisowski	19.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Belgia (live) 22.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – studio (live) 23.00 Gala ORLEN Basket Ligi 1.00 Boks	17.30 Piotruś Królik 18.00 Kucharz Shane 18.25 Leo da Vinci 2 19.00 Tytacy 19.20 44 Koty 19.50 Czytanie przed snaniem 20.25 Głębia 20.55 Robozuna 2	17.00 Strażak Sam 16 17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Śmierz 18.25 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.50 Baczne oczka 19.05 Kicia Kocia 2 19.25 Mały Charlie	21.00 Polska i świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.27 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.20 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.50 Nowa Maja w ogrodzie 3.10 Akademia ogrodnika 3.20 Kropka nad i – pr. publ.
CANAL+ SPORT 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Espanyol – Barcelona 11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Sevilla – Levante 13.30 Złota Dekada. Historia Lecha Poznań 1983-1993 (3, 4) 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Espanyol – Barcelona 19.00 Boks: Gala w Tokio 19.00 Premier League Review 20.00 Premier League Stories (46) 20.30 Premier League: The Big Interview (14) 21.00 Sporty walki: ONE Championship 159 22.15 Magazyn PGE Ekstraliga 0.00 Liga+ Extra	EUROSPORT 2 13.30 Cycling Show 14.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps 16.30 Snooker: Turniej Players Championship – finał: John Higgins – Zhao Xintong 18.30 Cycling Show 19.00 Kolarstwo górskie: PŚ w Lenzerheide – cross-country kobiet i mężczyzn 21.00 Kolarstwo: Tour de Suisse – 5. etap 22.00 Discovery golf 22.30 Racing for excellence 23.00 Snooker: Turniej Players Championship – finał: John Higgins – Zhao Xintong 0.00 Kolarstwo kobiet: Tour de Suisse – 5. etap	POLSAT SPORT 2 6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 8.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – finał fazy play-off: Legia – Zastal 11.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 12.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Chiny – Turcja (live) 16.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Argentyna – Niemcy (live) 18.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Ukraina – Brazylia 20.00 Gala ORLEN Basket Ligi 22.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Kuba – USA 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 Sonic Prime 8.40 Harmidom 6 9.30 Harmidom 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 10.25 Niebezpieczny Henryk 11.20 That Girl Lay Lay 2 11.50 Harmidom 2 12.45 Harmidom 3 13.05 SpongeBob 14.30 Harmidom 2 15.30 Sonic Prime 16.00 Patryk Rozgwiazda Show 3 16.30 SpongeBob 17.00 Kanciastoparty 16 17.30 Marsupilami 17.30 Harmidom 5 18.25 Harmidom 4	TELETOON+ 8.20 Kumple z dzungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Dodo 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_ TVP INFO 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.00 Kontrapunkt – Ring wolny 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 10.00 Tenis raport 11.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – 2. runda (live) 13.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – 2. runda (live) 15.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – 2. runda (live) 17.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – 2. runda (live) 19.15 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 2. rundy 21.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 2. rundy 23.45 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 2. rundy 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Cracovia	ELEVEN SPORTS 1 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Real Madryt 12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Genoa CFC – Inter 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – 1. FSV Mainz 05 16.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Como 1907 18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – RCD Espanyol 20.00 Made in Italy (13, 3) 20.40 Formula 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii 22.40 Made in Italy (8) 23.00 Serie A 0.00 Bundesliga Goal Special (18)	POLSAT SPORT 3 6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz finałowy fazy play-off 8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 11.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 13.15 Siatkówka mężczyzn: LN – mecz: Serbia – Japonia (live) 16.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Kuba – USA (live) 17.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 20.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Francja – Iran (live) 22.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.10 Przygody Misia Paddingtona 2 11.05 Małe Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 3 11.55 Rubble i jego ekipa 2 12.25 Psi Patrol 4 12.54 Świnka Peppa 2 13.30 Świnka Peppa 2 13.40 Barabapa i jego rodzinka 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Róża ekipa 2 16.00 Świnka Peppa 5 16.10 Małe Królestwo Bena i Holly	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myszy Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myszy Miki 10.00 Blue 2 11.00 Superkoty 3 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 12.30 Blue 2 12.50 Blue 3 13.30 Klub Myszy Miki Plus 14.00 Superkoty 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 2 16.10 Blue 3 17.00 Klub Myszy Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORTS 5 11.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Stal Rzeszów – PSZ Poznań 13.45 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 14.40 Bohater z Cienia (2) 15.20 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Polonia Pila – Orzeł 18.15 Magazyn PGE Ekstraliga 20.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Włókniarz Częstochowa – Unia Leszno 23.00 Premier League Stories (46) 23.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Korona Kielce – Termalica	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Stuttgart – Bayern 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Pisa SC – Inter Mediolan 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – VfL Wolfsburg 18.00 Ligue 1 Season Review (36) 19.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – US Lecce 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: FC Barcelona – UD Levante 23.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (5, 6) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: PSG – Stade Rennais FC	POLSAT PLAY 6.00 Dorwać tuńczyka 9.10 Wojny magazynowe 10.05 Wojny kontenerowe 11.05 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.00 Zawód glina – serial dokumentalny 21.00 Złomiarze – serial dokumentalny 22.00 Więzienie 22.35 Łowca pedofilów 23.05 Więzienie 4.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Zawodowi handlarze 19.00 Naprawy nie do naprawy 19.45 Uwaga! Oszust: Ścieżka z ogłoszenia 20.15 Jeździć, obserwować 21.00 Wojny samochodowe 22.00 Raport Turbo 22.15 Duda kontra Szafranski 23.00 Moto kombat 23.45 Z drugiej ręki 0.25 Usterka 16	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: Miłość na pierwszą stronę – film obyczajowy, Niemcy 2023 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM: Pilcher: Sroka i kapitan – dramat obyczajowy, Niemcy 2022, reż. Kaethe Niemeyer 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 16.30 Rozmowy o edukacji 17.00 Po stronie prawdy 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończzone 19.20 Odnałez siebie 19.30 Bóg z nami 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśliciel Ojczyzna 21.00 Apeli Jasogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Punkt widzenia 22.00 Przetłumaczył 22.30 Edek – idol na dziś 22.55 Miłość większa niż strach – film dokumentalny, Polska

TOP GUN (1986)

Miał 24 lata, uwodzicielski uśmiech i nieodparty urok – rola niepokornego pilota Pete'a Mitchella zrobiła z **Toma Cruise'a** gwiazdę pierwszej wielkości. Początkowo nie chciał zagrać w tym filmie, ale kiedy na próbę zgodził się polecieć odrzutowcem, zakochał się w lataniu i w sportach ekstremalnych.

➔ CZ 25.05 godz. 20.00
TVN FABUŁA

**SOK Z ŻUKA (1988)**

Urodzony w 1958 r. **Alec Baldwin** jako pierwszy z czterech braci rozpoczął karierę filmową. Przystojny aktor zawrócił w głowie nie tylko swojej pierwszej żonie, Kim Basinger. Jednak w latach 90. i później częściej niż o rolach rozpisywano się o jego wybuchowym temperamencie. Dziś jest ojcem ośmiorga dzieci.

➔ CZ 25.06 godz. 18.10 WARNER TV

**WYKIDAŁO (1989)**

Symbolem seksu został w 1987 r., kiedy zagrał w „Dirty Dancing”, ale rolą ochroniarza Jamesa Daltona 37-letni **Patrick Swayze** tylko ugruntował swoje szczególne miejsce w fantazjach fanek. Silny, męski, odpowiedzialny i dla swojej kobiety gotowy na wszystko – ideał! Niestety, podstępna choroba przedwcześnie zakończyła jego życie – zmarł w 2009 r. w wieku 57 lat.

➔ CZ 25.06 godz. 20.00
FILMBOX+ ONE

**LWIE SERCE (1990)**

Miał być baletmistrem, został mistrzem sztuk walki. Belg **Jean-Claude Van Damme** (1960) imponował siłą mięśni, umiejętnościami i odwagą. Mówi o sobie, że jest Fredem Astaire'em karate. Przystojny aktor jest też bardzo kochliwy, zenił się pięć razy, w tym dwa razy z Gladys Portugues, z którą jest do dzisiaj.

➔ CZ 25.05 godz. 22.00 AMC

**GLINIARZ Z BEVERLY HILLS (1984)**

Najbardziej rozbijający męski uśmiech wszech czasów! Przyjmując rolę niekonwencjonalnego policjanta Axela Foleya 24-letni **Eddie Murphy** miał już za sobą role w „48 godzinach” i „Nieoczekiwanej zmianie miejsc”. Swoim entuzjazmem i niepokorną radością na potęgę uwodził kobiety, co zaowocowało dziesięciorgiem dzieci!

➔ CZ 25.06 godz. 20.00
PARAMOUNT NETWORK

To w nich się kochałyśmy!

IDOLE LAT 80.

W latach 80. rozpalali wyobraźnię i przyciągli tłumy do kin. Wciąż mamy do nich sentyment, choć większość z nich lata świetności ma już za sobą.



Ekipa Van Der Valk
zawsze na miejscu
wydarzeń.

VAN DER VALK 3

Z nową ekipą

☛ **VAN DER VALK 3 CZ 25.06**
godz. 10.00 ALE KINO+

W pierwszym odcinku trzeciego sezonu Piet Van der Valk (Marc Warren) wraz z nowymi członkami ekipy – impulsywnym Eddiem Sulemanem (Azan Ahmed) i zmagającą się z trudną przeszłością ekspertką od nowych technologii Citrą Li (Django Chan-Reeves) – prowadzą dochodzenie dotyczące

zabójstwa młodego sportowca ekstremalnego dokonanego przez snajpera. W kolejnych Van der Valk mierzy się ze sprawą nawiązującą do jednego z jego śledztw z początku kariery, a także bada śmierć uczestnika magicznego rytuału przywołującego demona. Czy morderstwo ma nadprzyrodzoną przyczynę, czy też istnieje bardziej przyziemne wytłumaczenie?

EGP

NA NIEBIESKICH ŚWIATŁACH 3

Wróg w białych rękawiczkach

☛ **NA NIEBIESKICH... CZ 25.06**
godz. 21.00 BBC FIRST

Dwa lata służby na ulicach Belfastu pozwoliły Grace, Annie i Tommy'emu okrzepnąć w policyjnej rzeczywistości. Teraz staną przed największym wyzwaniem w swojej karierze. Gdy wydawało się, że lokalne gangi zostały pokonane, w mieście pojawia się znacznie groźniejszy przeciwnik – międzynarodowa

organizacja przestępcza, której wpływy sięgają daleko poza świat ulicznych bandytów. Śledztwo prowadzi policjantów do miejsc, gdzie granica między prawem a bezprawiem staje się niepokojąco cienka. Okazuje się, że w działalność gangów uwikłani są ludzie cieszący się społecznym zaufaniem – prawnicy, księgowi i przedstawiciele lokalnych elit.

MAM



Tommy Foster (Nathan Braniff),
Annie Conlon (Katherine Devlin),
Stevie Neill (Martin McCann) i Grace
Ellis (Siân Brooke) w akcji.

**Nowy
sezon**

FOT. BBC, Ale Kino+

Bogactwo szalwii!

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

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

Reutter ponad 100 lat zaufania!



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

Natura ma rację!

Reutter

Współczesna medycyna wciąż wykorzystuje tradycyjne receptury.

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

Dostępne
w aptekach i zielarniach.



SERCE LUBI GŁÓG!

Głóg stosowały nasze babcie – poznamy go i my.

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

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

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

TVP 1	TVP 2	POLSAT
5.00 Złoty chłopak (319) – serial obyczajowy, Turcja 2022 5.50 Akacyjowa 38 (884) – telenowela, Hiszpania 2015 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 8.10 Czerdziestolatek (19): Z dala od ludzi, czyli coś swojego – serial obyczajowy, Polska 1977 9.05 Ranczo 5 (65): Pakt z czartem – serial obyczajowy, Polska 2011 9.55 Liturgia prawosławna w Jabłecznej – program religijny 11.25 63. KFPP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej – skrót koncertu, Polska 2026 12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy 12.30 Agropogoda 12.45 To się opłaca – magazyn 13.00 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz 14.00 Złoty chłopak (320) – serial obyczajowy, Turcja 2022 15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 15.10 Pogoda Info 15.25 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026 16.00 Dziedzictwo (959) – serial obyczajowy, Turcja 2020 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 18.05 Reporterzy – magazyn reporterów 18.25 Akacyjowa 38 (898) – telenowela, Hiszpania 2015 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	5.30 M jak miłość (1781) – serial obyczajowy, Polska 2024 6.20 Operacja zdrowie (82): Stłuszczeniowa choroba wątroby – magazyn medyczny, Polska 2025 U osób z nadwagą i otyłością w wątrobie stopniowo gromadzi się tłuszcz. W konsekwencji prowadzi to do przewlekłego stanu zapalnego. 35 min 6.55 Barwy szczęścia (3340) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pubodka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie Rodzinka.pl (22, 23): Wakacje; Powrót – serial komediowy, Polska 2011 Nadchodzą wakacje. Natalia namawia Ludwika do wysłania synów na kolonie. Gdy Boski się waha, żona obiecuje mu miłose igraszki. Okazuje się jednak, że cena wyjazdu jest dla nich zbyt wysoka. 65 min 12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 13.15 Panna młoda (129) – serial obyczajowy, Turcja 2024 14.05 Va banque – teleturniej, Polska 14.35 Na sygnale (862) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (419) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Po powrocie z Martos Virtudes oznajmia matce, że pogodziła się z bratem. Vera opowiada Lope historię na temat swojego ojca. 55 min 16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (130) – serial obyczajowy, Turcja 2024 18.15 Va banque – teleturniej, Polska 18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (3340) – 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! (3) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 22.25 Daleko od szosy (3): Ania – serial obyczajowy, Polska 1976 (patrz obok) 23.50 Żona do podziału – komedia, Francja/Belgia 2015, reż. Florent-Emilio Siri, wyk. Franck Dubosc, Gérard Lanvin, Pascale Arbillot, Audrey Dana (patrz obok) 1.20 Kruk. Szepty słycać po zmrku (5, 6-ost.) – serial kryminalny, Polska 2018 3.30 Akacyjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015 ▶ 4.20	4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 5.25 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny 8.25 Malanowski i partnerzy (306, 307): Ciche pożegnanie; Bez szwanku – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok) 9.25 Trudne sprawy (1237, 1238) – serial paradokumentalny, Polska 2024 Biznesmen Henryk Chmiel decyduje, że przed ukończeniem 50. roku życia powita na świecie potomka, który w przyszłości przejmie jego interesy. Zalamuje się, gdy badania wykazują, że jest bezpłodny. 125 min 11.30 Gliniarze (852, 853): Za późno na żal; Dziewczyna gangstera – serial paradokumentalny, Polska 2023 13.40 Dlaczego ja? (1482, 1483): Obrzeże; Ostatnia szansa – serial paradokumentalny, Polska 2025 Po śmierci męża Monika zostaje pozabawiona domu i środków do życia. Przeprowadza się do syna, Bartosza. Popada w konflikt z jego żoną. Szef mężczyzny oferuje pomoc w rozwiązaniu sytuacji. 130 min 15.50 Wydarzenia 16.15 Pogoda 16.25 Interwencja – magazyn reporterów 16.40 Gliniarze (1049, 1050): Włamywacz w stanie spoczynku; Ubezpieczenie od wypadku – serial paradokumentalny, Polska 2025 Zamordowano bezdomnego mężczyznę, który niegdyś był znanym w stolicy włamywaczem. Kluczem do rozwiązania tej zagadki zbrodni okazują się wydarzenia z przeszłości. 130 min 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.30 Sport, Pogoda 20.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Turcja (live) (patrz obok) 22.30 King's Man: Pierwsza misja – komedia sensacyjna, USA/Wielka Brytania 2021, reż. Matthew Vaughn, wyk. Djimon Hounsou, Ralph Fiennes, Shaun McKee, Peter York (patrz obok) Prequel brawurowej serii na podstawie komiksów Marka Millara i Dave'a Gibbonsa to lekcja historii z przymrużeniem oka, w której prawdziwe postacie i wątki przeplatają się z fikcją. Za kamerą stanął twórca filmu „X-Men: Pierwsza klasa”. 160 min 1.10 To tylko seks – komedia romantyczna, USA 2011, reż. Will Gluck 3.35 Nasz nowy dom (367) – reality show, Polska 2026



20.30 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 27 (350)

Niepokój policjantów wzbudza dziwne zachowanie Mójelki (Piotr Polk, zdj.). Nocul i Głbalski postanawiają zabrać Orestę do lekarza. Doświadczą się, że jego postępowanie może być wynikiem urazu. Wkrótce udają się do mieszkanki kolegi, gdzie znajdują ślady krwi. **55 min**



21.50 SPORT

Piłka nożna

Podopieczni Juliana Nagelsmanna zakończą rywalizację w fazie grupowej spotkaniem z ćwierćfinalistą ostatniego Copa América. Czy wywiążą się w potyczce z Ekwadorem z roli faworytów? W dwóch poprzednich mundialach mistrzowie świata z 2014 roku nie zdołali awansować do play-off. **330 min**



0.50 SPORT

Piłka nożna

W Dallas dojdzie do pierwszego od 24 lat spotkania zespołu z Kraju Kwitnącej Wiśni z ekipą Trzech Koron. Mecz towarzyski z 2002 roku zakończył się remisem 1:1. Japończycy byli rewanżem poprzednich MS. **150 min**



20.55 ROZRYWKA

Kocham Cię, Polsko! (3)

W drużynie Filipa Gurlacza (zdj.) wystąpią tym razem Łukasz Kadziewicz, Grzegorz Halama i Robert Koszucki, zaś ekipę Michała Koterskiego (zdj.) tworzą Joanna Jędrzejczyk, Olga Łasak i Anna Mucha. Gościem muzycznym będzie Anna Wyszoni. **90 min**



22.25 OBYCZAJOWY

Daleko od szosy (3)

Leszek (Krzysztof Stroiński, zdj.) poznaje Anię (Irena Szewczyk, zdj.), studentkę z Łodzi, która razem z kolegą spędza wakacje na wsi. Dziewczyna zachęca go, by podjął naukę w mieście. Uczucie do niej narasta. W konsekwencji chłopak postanawia zakończyć swoją relację z Bronką. **85 min**



23.50 KOMEDIA

Żona do podziału

François (Franck Dubosc) wraz z małżonką (Pascale Arbillot, zdj.) prowadzi hotel i restaurację. Zabiega o prestiżowe wyróżnienie. W życiu pary pojawia się pierwszy mąż kobiety, uznany za zmarłego. **90 min**



8.25 FAB.-DOKUM.

Malanowski i partnerzy (306, 307)

Detektywi poszukują męża klientki, który zaginął po wizycie u lekarza. Druga sprawa dotyczy restauratora, którego nachodzą gangsterzy wyłudający rachunki. Marek (Marek Krupski, zdj.) w ramach śledztwa postanawia przeniknąć do grupy przestępczej. **60 min**



20.00 SPORT

Liga Narodów

Męska reprezentacja Turcji nie ma tak mocnej pozycji w siatkarskim środowisku jak żeńska drużyna. Nie jest również tak silna jak liga tego kraju. Biało-Czerwoni nie powinni więc mieć problemów z pokonaniem ekipy z Bosforu – tym bardziej, że trzy ostatnie mecze z nią zwyciężyli bez straty seta. **150 min**



22.30 KOM. SENS.

King's Man: Pierwsza misja

Początek XX wieku. W obliczu nadciągającej wojny książę Oxfordu (Ralph Fiennes, zdj.) zakłada niezależną agencję wywiadowczą. Jej członkowie mierzą się ze zbrodniczą organizacją. **160 min**

TVN	TV PULS	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1679) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (10) – program rozrywk., Pol. 2024 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (30) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (3, 7) – program rozrywkowy, Pol. 13.40 Ukryta prawda (1663, 1664, 1714) – serial paradokumentalny, Polska Rolnik znajduje pobitego bezdomnego. Oferuje mu nocleg w stodole. Robi to bez zgody żony, która nie chce łożyć na dodatkową osobę w podupadającym gospodarstwie. Gość postanawia się im odwdziżyć. 190 min 16.50 Szpital św. Anny (54) – serial obyczajowy, Polska 2025 Zosia żegna się z zespołem SOR-u przed wyjazdem do Berlina. Tymczasem do ekipy dołącza Bilewicz. Podczas pierwszego dyżuru przyjmuje 22-latkę z podejrzeniem zapalenia płuc. Wykryty zostaje u niego ropień. 65 min 17.55 Detektywi (178) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 Dwóch youtuberów odkrywa ciało Cyklopa. Karolina Woźny przypuszcza, że w sprawie może być zamieszany Jakub Nowacki. Detektyw kieruje powołania na żonę denata. Uważa, że kobieta podczas ich wspólnego wieczoru podała mu środki nasenne. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów	6.00 Policjanci z Miami 2 (18, 19): Francuski numer; Ustawka – serial kryminalny, USA 1985 8.00 Kobra – oddział specjalny (17, 18): Wypalenie; Powaga życia – serial sensacyjny, Niemcy 2015 Semir i Paul ścigają podejrzaną o morderstwo Diane. Trudno im uwierzyć, że niepozorna kobieta mogła zabić rosnącego mężczyznę. 120 min 10.00 Maria z przedmieścia (33, 34) – telenowela, Meksyk 1995 (patrz obok) 12.00 Nie igraj z aniołem (103) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Marichuy z Juanem Miguelem opiekują się chorym synem. Juan Miguel mówi Omarowi, że jest ojcem chłopca. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (37) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurierzy (22) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (516, 517) – serial obyczajowy, Polska 2022 17.00 Kurierzy (23) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Adam ma problemy ze strażą miejską z uwagi na romans z żoną komendanta. Z pomocą przyjdzie mu Tomasz, który załatwia problem swoimi sposobami. Tymczasem kurier ma teraz na oku Jowitę. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (960, 961) – serial obyczajowy, Polska 2026 Izabela nie może pogodzić się z tym, że jej syn jest w spektrum autyzmu i stanowi zagrożenie dla otoczenia. Chłopiec uczęszcza do publicznej szkoły, a hałas wywołuje u niego ataki agresji. 120 min	5.20 Ten moment (44) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (749-751) – serial paradokumentalny, Polska 2019 8.45 Ukryta prawda (1327, 1423, 1424) – serial paradokumentalny, Polska 11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1066-1068) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013 (patrz obok) 14.00 Detektywi (111): Maska – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 15.00 Szpital (757) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Mężczyzna poranił się podczas napadu na stację benzynową. Trafia pod opiekę Wójtowicza. Podjął próbę kradzieży, chcąc zdobyć pieniądze na wyjazd z dziewczyną, w której jest zakochany. 60 min 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (498, 499): Zaplesniały dom; Grube dziewczyny – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 2009-2010 (patrz obok) 18.00 SOS Ekipy w akcji (7) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Patrol policji musi interweniować podczas meczu szkolnych drużyn piłkarskich. Doszło tam do bójki między ojcami, którzy kibicowali dzieciom. Jeden z mężczyzn zarzucił synowi drugiego kradzież 200 zł. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1518) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Karolina przejmując firmę od ojca. Zostaje potrącona przez samochód. Szczęśliwie jej stan ulega poprawie. Pewnego dnia w jej ręce trafiają dowody świadczące o niewierności męża. 60 min



20.50 ROZRYWKI

Kuchenne rewolucje (3)
W lubelskiej restauracji Pizzalover Dawid serwuje autorską pizzę i zaraża wszystkich pasją do swojej pracy. Pomimo ciepłej atmosfery i dobrej kuchni jego lokal nie przynosi zysków. Magda Gessler (zdj.) próbuje odkryć, w czym tkwi problem. **70 min**



22.00 KOM. PRZYG.

Nie wszystko złoto, co się świeci
Benjamin (Matthew McConaughey, zdj.) po latach poszukiwań wpada na trop zatopionego skarbu. W wyprawie bierze udział jego była żona, Tess (Kate Hudson, zdj.). **130 min**



10.00 TELENOWELA

Maria z przedmieścia (33, 34)
Victoria (Irán Eory, zdj.) zaczyna snuć podejrzenia, że za wysyłką tajemniczego listu stoi Penélope. Nandrito pilnie potrzebuje pieniędzy, by zakupić lekarstwo dla Agripiny. Za namową Manotasa włamuje się do domu rodziny De la Vega. Zostaje przyłapany. **120 min**



20.00 DRAMAT SF

Igrzyska śmierci: W pierścieniu ognia
Katniss (Jennifer Lawrence) i Peeta (Josh Hutcherson, zdj.) znów muszą wziąć udział w turnieju. Czekają ich starcie z wyszkolonymi zabójcami. **180 min**



11.55 FAB. DOKUM.

W-11 – Wydział Śledczy (1066-1068)
Anna Palka i Rafał Kopacz (oboje na zdj.) wyjaśniają sprawę zabójstwa biznesmena w luksusowym hotelu. Ustalamy, że spędził tam wieczór z kochankiem. Wśród podejrzanych jest nastoletni syn ofiary. Chłopak był na miejscu zbrodni, gdyż śledził ojca. **125 min**



16.00 FAB. DOKUM.

Sędzia Anna Maria Wesołowska (498, 499)
Rozpoczyna się proces Tomasza Gajewskiego. Prokurator zarzucił mu porwanie. Pokrzywdzony miał wyłudzić od oskarżonego pieniądze. **120 min**

REKLAMA

BBC FIRST

NA NIEBIESKICH ŚWIATŁACH

W KAŻDY CZWARTEK O 21:00

20.15 Na Wspólnej (4235) – obycz.

20.50 Kuchenne rewolucje (3) – pr. rozr., Polska (patrz obok)

22.00 Nie wszystko złoto, co się świeci – komedia przygodowa, USA 2008, reż. Andy Tennant, wyk. Matthew McConaughey, Kate Hudson, Donald Sutherland, Alexis Dziena (patrz obok)

0.10 Starski i Hutch – komedia sensacyjna, USA 2004, reż. Todd Phillips, wyk. Owen Wilson, Ben Stiller, Snoop Dogg, Fred Williamson (patrz obok)

2.25 Szpital św. Anny (122) – serial obyczajowy, Polska 2026

3.25 Uwaga! – mag. reporterów

3.45 Największe polskie katastrofy (2) – serial dok.

4.45 Nauka jazdy 5 (9) – pr. rozr.

5.10 Recepta na stary dom 4 (7) – program rozrywk., USA 2021



0.10 KOM. SENS.

Starski i Hutch
Lata 70. Policjanci Starski (Ben Stiller, zdj.) i Hutch (Owen Wilson, zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie śmierci mężczyzny, którego zwłoki znaleziono w zatoce. Trop prowadzi do bossa narkotykowego. **135 min**

20.00 Igrzyska śmierci: W pierścieniu ognia – dramat s.f., USA 2013, reż. Francis Lawrence, wyk. Jennifer Lawrence, Liam Hemsworth, Jack Quaid, Taylor St. Clair (patrz obok)
Podczas zdjęć gwiazda produkcji, Jennifer Lawrence, straciła słuch na kilka dni. **180 min**

23.00 Igrzyska śmierci: Kosogłos. Część 1 – dramat s.f., USA 2014, reż. Francis Lawrence, wyk. Jennifer Lawrence, Josh Hutcherson, Liam Hemsworth, Woody Harrelson (patrz obok)

1.20 Lombard. Życie pod zastaw 18 (956) – serial obyczajowy, Polska 2026

2.20 Dzielnica strachu 9 (395): Dzieciaki – serial kryminalny, Polska 2025

3.20 Zobacz to!



23.00 DRAMAT SF

Igrzyska śmierci: Kosogłos. Część 1
Katniss (Jennifer Lawrence, zdj.) staje się symbolem walki powstańców dążących do obalenia dyktatury Kapitolu. Weteranka krwawych turniejów postanawia zabić prezydenta. **140 min**

20.00 Bękarty – komedia przygodowa, USA 2017, reż. Lawrence Sher, wyk. Owen Wilson, Ed Helms, J.K. Simmons, Katt Williams (patrz obok)

22.25 Na twoim miejscu – komedia, Polska 2023, reż. Antonio Galdamez Munoz
Małżeństwo Kasi (Paulina Gałązka) i Krzyska (Miron Jagiński) przechodzi poważny kryzys. Oboje w magiczny sposób zamieniają się ciałami. To dla nich niezwykle cenna życiowa lekcja. **130 min**

0.35 Kosmiczni kowboje – film s.f., USA 2000, reż. Clint Eastwood

3.15 Zgłoś remont (3) – program rozrywk., Pol. 2026

4.10 Fachowcy 2 (13) – serial paradokumentalny, Polska 2018



20.00 KOM. PRZYG.

Bękarty
Bracia Kyle (Owen Wilson, zdj.) i Peter (Ed Helms, zdj.) sądzą, że ich ojciec nie żyje. Gdy dowiadują się, że jest inaczej, postanawiają go odnaleźć. Podczas podróży poznają sekrety matki. **145 min**

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKI	 TTV HD 
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, Polska 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	13.50 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (13) – talk-show 14.40 Turystyczna jazda 15.00 Słowo daje! – magazyn 15.10 Tamte lata, tamte dni 15.40 Słownik polsko@polski (679) – talk-show, Polska 16.10 Na festiwalowej scenie – widowisko, Pol. 2026 16.30 Barwy szczęścia (3331) – serial obycz., Pol. 2026 17.00 Gra słów. Krzyżówka 17.30 Teleexpress 17.50 Teleexpress Extra – inf. 18.15 UNESCO. Skarby Polski – serial dokumentalny 18.45 Info Wilno – pr. inform. 19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny – pr. inform.	7.55 Bogaty dom – biedny dom (140) – reality show 8.55 Policjanci i Policjanci (488, 489) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1146, 1147) – paradok. 11.55 Dlaczego ja? (1575, 1576) – paradok. 13.55 Trudne sprawy (918-920) – paradok., Pol. 16.55 Policjanci i Policjanci (1388) – obycz., Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (483) 19.00 Policjanci i Policjanci (1389) – obycz., Pol. 2026 20.00 Uroczysko (187, 188) – serial kryminalny, Polska 21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (120) – krym.	9.45 Basia – serial animowany 10.10 Jeżyk i Przyjaciele – serial animowany 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. 13.35 Gumisie 4 – serial anim. 14.00 Kacze opowieści 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim. 16.00 Fineasz i Ferb – anim. 16.35 Fineasz i Ferb 2 – anim. 17.00 Smerfy – serial anim. 17.35 Gumisie 4 – serial anim. 18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.	6.10 Zakochaj się w Polsce (238) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy (82) – magazyn kulinarny 8.20 Familiada – teleturniej 8.50 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Matki, żony i kochanki (10) – serial obycz., Polska 14.15 Pan Mama (31, 32) – serial kom., Polska 2025 15.15 Program rozrywkowy 15.35 Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska 16.35 Do śmiechu! (70) – rozr. 17.25 Va banque – teleturniej	7.10 Express – pr. inform. 7.35 DeFacto 10 (6, 7) 8.30 Kartoteka 11 (7, 8) 10.35 Detektywi (5, 6) 12.35 Zakup w ciemno 3 (34) 13.35 Zakup w ciemno 4 (33) 14.35 Nic do ukrycia 2 (1) 15.35 Złomowisko PL 4 – dok. 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (5) 18.05 Nauka jazdy 5 (3) – rozr. 18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 5 (5) – rozr., Pol. 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 7 (28) 21.05 Zakup w ciemno extra (26) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf.

OBYCAJOWY	OBYCAJOWY	KRYMINALNY	ANIMOWANY	TELETURNIJ	REALITY SHOW
22.30 Złoty chłopak (181) Rodzina obwinia Seyran o problemie Kazima. Mężczyzna w ciężkim stanie trafił do szpitala. Ferit nie zamierza pozwolić, by jego ojciec trafił do więzienia. 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 (836) 2.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ. 3.20 Program informacyjny 19.30 TVP3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	19.15 Ranczo 2 (25) – Pol. 2007 Namówiony przez żonę Wezół, ostatni lekarz w gminie, postanawia wyjechać do pracy w Szkoci. Wkrótce wszyscy mieszkańcy Wilkowy usilują odwiedzić doktora od zamiaru wyjazdu. 55 min 20.10 Program informacyjny 19.30 20.40 Pogoda 20.50 Korona Gór Polski 21.20 Polonia 24 Tygodnik 22.25 Profilerka Jastrzę (8) 23.15 Dziennik regionów 23.40 Polka po indyjsku 0.30 Polacy światu 0.40 Rodzinka.pl (264) – kom. 1.10 Kresowe grody i rody (15) – cykl reportaży, Pol.	22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1003) – Polska 2026 Kłos i Rosa badają sprawę śmierci kobiety, która spadła z dziesiątego piętra. Wykuczają samobójstwo. Odnalezione ślady krwi i wygłoszone pomniejszenie wskazują na stosowanie tortur. 60 min 23.05 Terminator: Ocalenie FILM – thriller s.f., USA/Niemcy/Wielka Brytania 2009 1.30 Love Island. Wyspa miłości (20) – reality show, Wielka Brytania 2.35 Interwencja – mag. 2.55 Śmierć na 1000 sposobów (7) – dok. 3.25 Lubię disco! (267) – muz.	19.00 Kacze opowieści Najciekawsze historie skapiec, Sknerus McKwacz, przeżywa ciekawe przygody. Może liczyć na wsparcie swoich przyjaciół. Krewini stawiają czoła wrogom bogacza, takim jak bracia Be. 60 min 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (968) – serial obyczajowy, Polska 2026 21.00 Dzielnica strachu 9 (400, 401) – serial krym. 23.00 Adrenalina 2: Pod napieciem O – film sensacyjny, USA 2009 1.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (633) – obycz. 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (474) – obycz.	18.00 Kolo fortuny – Pol. Uczestnicy programu kreca kółem, a następnie typują litery, które według nich mogą znajdować się w hasle. Ten, kto odgadnie je jako pierwszy, zatrzymuje wygraną w rundzie. 35 min 18.35 Okrasa łamie przepisy 19.40 Makłowicz w podróży 20.15 Postaw na milion 22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (42) – pr. rozr., Pol. 2025 22.50 Kabaret Letnią Porą (7) 23.50 Do śmiechu! (72) – rozr. 0.45 Niepewne sytuacje 3 (3) – pr. rozr., Polska 2026 1.10 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.30 Kabaret Letnią Porą (1)	22.00 Życie na kredycie 8 (5, 6) – Polska 2026 Yullia zaskakuje Jarka i wprawia go w zakłopotanie. W ich związku następuje duże zmiany. W Kanowie jest czas rozstań. Ania toczy z Wiesławą spor o organizację ważnego dla siebie dnia. 65 min 23.05 Żony Podlasia 3 (4) – serial dokumentalny, Pol. 0.05 Ostre cięcie 12 (5) – rozr. 1.05 Boys, boys, boys (3) – pr. rozrywk., Pol. 2025 2.05 Dobra robota 3 (19) – serial dokumentalny, Pol. 2.40 Osadzone. Blok F (13, 14) – serial paradok. 3.45 Damskie wiesniaczki. Ukraina 8 (5) – fab. dok.

TVP3		TVP 3 PROGRAMY LOKALNE		TVP HD		TVP KULTURA		afena ANTENA HD		TV 6	
BIAŁYSTOK 17.10 Słownik polsko@polski 17.35 Mikrokomosy 18.05 Życie po 18.20 Turbo Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Pilna sprawa 19.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw		BYDGOSZCZ 17.30 Biznes to biznes 18.15 Spotkania z ekologią 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda		GDANSK 17.50 Pin do kultury 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Na 2 kontakty 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama		KATOWICE 17.16 Sobota w Bytkowie 17.49 Mikrokomosy 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności 21.51 Sport		KRAKÓW 17.05 Prosto z lasu 17.16 Turystyczna jazda 17.28 Pismo jubileuszowe 18.13 Zdradzie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywcze kłamstw 21.30 Kronika		LUBLIN 17.15 Historie niezapisane 17.30 Agrowieści 17.55 Czwartkowe studio na tarasie 18.30 Panorama lubelska 18.57 Czwartkowe studio na tarasie 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	
ŁÓDŹ 17.15 Słodko gorzka 17.30 Inwestujemy w Twoje zdrowie 17.45 Sport po łódzku 18.15 Na wschód od Łodzi 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Kulturalnie po Łodzi i regionie 19.15 Reportaż 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia		POZNAŃ 17.00 Wspólne popołudnie 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.22 Historie jednego dnia 28 czerwca 26 18.30 Teleskop 19.00 Wiek to tylko liczba 21.02 Wielkopolskie moto-pasje 21.30 Teleskop		RZESZÓW 17.00 Studio lato 17.30 Z życia regionu 17.45 Fach ze hej 18.00 Opowieści z duszą 18.30 Aktualności 18.58 Odkryj regiony 19.15 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrywcze kłamstw 21.30 Aktualności		SZCZECIN 17.29 Bałuka 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Kulturalnie mówiąc 21.00 Wokół nas 21.08 Morski kompas 21.20 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia		WARSZAWA 17.21 Retro Wawa 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Prosto z Mazowsza 21.00 Nasze miejsce 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza		WROCŁAW 17.08 Korona Gór Polski 17.39 Słownik polsko@polski 18.05 Kulturalnie mówiąc 18.30 Fakty 18.59 Bezpieczny Wrocław 19.07 Pamięć Miasta 21.02 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.15 Agrofakty 21.30 Fakty	
8.55 Ojciec Mateusz 18 (238) 9.50 Ojciec Mateusz 19 (239) 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (627, 628) 12.25 Ojciec Mateusz 5 (64) 13.20 Komisarz Alex 3 (28) 14.15 Ranczo 5 (55, 56) – obycz. 16.10 Tańcząca ze światłem – Maroko – magazyn 16.40 Wyższa Szkoła Jazdy 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 24 (306) 19.20 Ranczo 6 (66) – obycz., Pol. 19.20 Rodzinka.pl (273, 274) 21.25 Komisarz Alex 25 (311) 22.00 Greenland – dramat FILM Katastroficzny, USA 2020 0.30 Spectre – film sensacyjny, FILM Wielka Brytania/USA 2015		10.45 Śmierć pod palmami 14 (6) – serial kryminalny 11.50 Zagadki doktora Blake'a 2 (3) – serial krym. 13.00 Śledztwa siostry Bonifacji 2 (7, 8) – krym. 15.00 Ojciec Brown 6 (8) – krym. 16.00 Lewis 3 (8) – serial krym. 17.00 My Life is Murder 2 (2) 18.00 Morderstwa w Midsummer 19 (6) 19.55 Śmierć pod palmami 14 (7) – serial kryminalny 21.00 Na niebieskich świątach 3 (1) – krym., Wielka Brytania 2025 22.05 Ojciec Brown 13 (10) 23.05 Śledztwa siostry Bonifacji 2 (7, 8) – krym.		12.25 Rosamunde Pilcher: Miłość na horyzoncie! – film obycz., Niemcy 2010 14.20 Tajemnica waleń (1, 2) FILM – dramat przyg., Niem. 2010 18.00 Stadnina w Piber (13) 19.00 Górski lekarz (127) – obycz., Niemcy/Austria 20.00 Inga Lindström: Cud w Sandbergem – film obyczajowy, Niemcy 2008 21.55 Toni – akuszer. Władza i ciąża – obycz., Niem. 2023 23.50 Górski lekarz (127) FILM z Sandbergem – film obyczajowy, Niemcy 2008 2.40 Podręcznik szczęścia FILM – komedia, USA 2023		12.35 Reżyserzy (1) – serial dok. 13.35 Kariera Nikodema Dyzmy (6) – serial obycz. 14.45 Cwał – komediodramat, Polska 1995 16.45 Wakacje z duchami (7-ost.) – serial przyg., Pol. 17.20 Siedem życzeń (1) – serial przygodowy, Polska 1985 18.15 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka – dok. 18.55 Pan wzywał, milordzie? 3 (7) – kom. 20.00 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy 20.05 Korczak – film biograf., FILM Pol./Niem./Wlk. Bryt. 1990 22.10 The Doors, za kulisy 23.05 Wspomnienie lata – film obyczajowy, Polska 2016		11.55 Kłątwa Wyspy Dębów 6 (14, 15) – reality show, USA 13.50 Australijscy poszukiwacze złota (7) 14.50 Australijscy poszukiwacze złota 8 (8) 15.50 Wojny kontenerowe 7 (7, 8) – serial dokumentalny 16.50 77 TV 5 (17, 18) – rozr., Pol. 18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria 20.00 Alex Hugo – gorszy detektyw (4) – serial krym. 22.10 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria 23.30 Detektywi z Bordeaux 4 (5) – serial krym., Fr./Belgia 0.40 Ewakuacja Ziemi (3, 4) 2.45 Komiczny Ludzik (1)		9.50 Prawo Agaty 3 (3) – obycz. 10.55 Szpital św. Anny (82) 11.55 Miłość czy polityka? (17, 18) – telen., Turcja 2020 13.55 Prawo Agaty 3 (2) – obycz. 14.55 Detektywi – fab-dok, Pol. 16.00 Kino w drodze – pr. kult. 16.35 Magia kina – program kult. 16.55 Co wiecie o swoich dziadkach? – komedia, USA 2017, reż. Sean Anders 19.00 Szpital św. Anny (61) 20.00 Top Gun – film sensacyjny, FILM USA 1986, reż. Tony Scott 22.30 Równi goście – komedia FILM sensacyjna, USA 2016 0.45 Tata – dramat obyczajowy, FILM Polska/Ukraina 2022 3.05 Szkoła (739) – paradok.	

STOPKLATKA

- 6.00** **Kabaretowe hity** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.50** **Złoty interes** (6) – rozr.
- 7.50** **Wojciech Ciejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
- 9.00** **Robert Makłowicz** (160, 144) – mag. kulin.
- 10.55** **Górski lekarz** (11, 12) – obycz., Niemcy/Austria
- 13.00** **Katastrofy w przestworzach** (2, 10, 7) – serial dok., USA
- 16.00** **MacGyver 3** (17, 18) – serial sens., USA/Kanada
- 18.00** **Wojny magazynowe: Kanada 2** (34, 35) – reality show, Kan. 2014
- 19.10** **Aukcja w ciemno** (19, 20) – serial dok., USA

PRZYGODOWY



20.00 **Ostatni rycerze**
FILM – USA/Korea Południowa/Wielka Brytania 2015
 Bartok rządzi królestwem wchodzącym w skład imperium. Ginie za sprawą carskiego ministra. Dowódca wojsk, Raiden (Clive Owen, zdj.), postanawia pomóc swojego władce. **150 min**

- 22.30** **Królowie ulicy** – thriller, **FILM** USA 2008, wyk. Keanu Reeves, Forest Whitaker
- 0.40** **Ślugi boże** ○ – film **FILM** kryminalny, Polska 2016
- 2.50** **Sprawa się rypla** **FILM** – komedia, Polska 1984, wyk. Franciszek Pieczka
- 4.50** **Ancient Apocalypse** (3) ○ – serial dok., Wlk. Bryt.

POLSAT 2

- 5.50** **Wydarzenia**
- 6.30** **Nasz nowy dom** (289) – reality show, Pol. 2023
- 7.30** **Na ratunek 112** (907, 908) – paradok., Pol.
- 8.30** **Sekrety rodziny** (354-356) – paradok., Pol.
- 11.30** **Trudne sprawy** (940) – serial paradokumentalny
- 12.30** **Dlaczego ja?** (1510, 1511) – paradok.
- 14.30** **Świat według Kiepskich** (484-488) – serial kom., Polska 2016
- 17.00** **48h. Zaginieni** (137, 138) – serial kryminalny, Polska
- 19.00** **Gliniarze** (986) – serial paradokumentalny, Polska
- 20.00** **Ślad** (62) – serial krym.
- 21.00** **Gliniarze** (781) – paradok.

KRYMINALNY



22.00 **Komisarz Mama** (3)
 Córka Marii nie wraca na noc do domu. Nad ranem zjawia się pijana. Tymczasem policjantka zajmuje się sprawą próby otrucia. Niespodziewana ofiara znikła. Trop prowadzi do hurtowni alkoholu. **60 min**

- 23.00** **Świat według Kiepskich** (345, 346)
- 0.00** **Ślad** (86) ○ – krym., Pol.
- 1.00** **Zdrady II** (5) – paradok.
- 2.05** **Wydarzenia**
- 2.45** **Ewa gotuje** (539, 540)
- 3.50** **Intervencja** – mag.
- 4.00** **SuperLudzie** (24, 25)
- 5.10** **Drwale i inne opowieści Bieszczadów** (2011) – serial dokum., Pol.
- 5.30** **Telezakupy TV Okazje**

TVP SERIALE

- 5.20** **Rodzinka.pl** (92, 93) – serial kom., Polska 2013
- 6.25** **Na sygnale** (475, 476) – serial fabularno-dokum.
- 7.35** **Ojciec Mateusz 2** (25) – serial kryminalny, Polska
- 8.30** **Komisarz Alex 2** (14)
- 9.30** **Rodzinka.pl** (94) – kom.
- 10.05** **Klan** (1441, 1442) – telen.
- 11.00** **Ranczo 8** (92, 93) – obycz.
- 12.40** **Komisarz Alex 2** (15)
- 13.40** **Ojciec Mateusz 29** (376, 377) – serial krym.
- 15.35** **Komisarz Alex 2** (16) – serial kryminalny, Polska
- 16.25** **Na sygnale** (477, 478) – serial fabularno-dokum.
- 17.35** **Ranczo 8** (94, 95) – obycz.
- 19.30** **Ojciec Mateusz 29** (378) – serial kryminalny, Polska

KRYMINALNY



20.30 **Komisarz Alex 24** (303) – Polska 2025
 W wypadku samochodowym ginie muzyk Jozas Kieres. Okazuje się, że ktoś celowo uszkodził jego pojazd. W toku śledztwa Alex, Monika i Gutek identyfikują troje głównych podejrzanych. **60 min**

- 21.30** **Ranczo 8** (96, 97) – serial obyczajowy, Polska 2014
- 23.25** **Ojciec Mateusz 29** (379, 380) – serial krym.
- 1.20** **PitBull** (17, 18) – serial sensacyjny, Polska
- 3.25** **Wojna zastępcza** (2) – szpiegowski, Pol. 2025
- 4.15** **Klan** (1441) – telen., Pol.
- 4.45** **Pan Mama** (14) – serial komediowy, Polska 2025

KINO POLSKA

- 6.25** **Nowy kabaretowy rejs 5** (8) – pr. rozrywk.
- 7.15** **Polska z góry. Nad wodą 2** (4) – serial dok.
- 7.45** **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
- 8.10** **Wagary** – krótkometraż.
- 8.50** **Moja** – film krótkometr.
- 9.10** **Trędowata** **FILM** – melodramat, 1976
- 11.10** **Nie ma róży bez ognia** **FILM** – komedia obycz., 1974
- 13.30** **Skradziona okleja** **FILM** – komedia krym., 1979
- 15.25** **Papierowe małżeństwo** – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
- 17.05** **Pogranicze w ogniu** (22, 23) – serial sensacyjny

CZARNA KOMEDIA



20.00 **Horror Story** – 2023, **FILM** reż. Adrian Apanel
 Tomek (Jakub Zając, zdj.), absolwent bankowości, nie może znaleźć pracy. Swoimi rozterkami dzieli się z innymi ekscentrycznymi lokatorami ponurej willi, w której wynajął pokój. **120 min**

- 22.00** **Brunet wieczorową porą** – komedia obyczajowa, 1976, wyk. Krzysztof Kowalewski, Wiesław Gołas
- 23.55** **Psy** ○ – dramat **FILM** sensacyjny, 1992, wyk. Bogusław Linda, Marek Kondrat
- 5.25** **Leben** ○ – film krótkometrażowy, 2023

AXN

- 6.10** **FBI: Most Wanted 2** (15) – serial kryminalny, USA
- 6.55** **FBI: Most Wanted 3** (1) – serial kryminalny, USA
- 7.40** **Agenci NCIS: Hawaje 2** (15, 16) – serial kryminalny
- 9.30** **Castle 2** (7, 8) – krym.
- 11.25** **MacGyver 2** (2, 3) – serial akcji, USA 2017-2018
- 13.25** **Agenci NCIS: Hawaje 2** (17, 18) – serial kryminalny
- 15.10** **Agenci NCIS 10** (4, 5) – serial sensacyjny, USA
- 17.10** **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (3, 4) – krym., USA/Kanada
- 19.10** **Castle 2** (9, 10) – krym.

SENSACYJNY



21.05 **Agenci NCIS 20** (19)
 Knight wyciąga z rozbitego auta matkę i jej dziecko. Sprawa przybiera poważniejszy obrót, kiedy wychodzi na jaw, że poszkodowana mogła być celem zamachu. Zespół rozpoczyna śledztwo. **50 min**

- 21.55** **Agenci NCIS: Hawaje 2** (8) – serial kryminalny
- 22.55** **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (3, 4) – krym., USA/Kanada
- 0.40** **Castle 2** (9, 10) – krym.
- 2.35** **Agenci NCIS 20** (19)
- 3.25** **Agenci NCIS: Hawaje 2** (8) – serial kryminalny
- 4.20** **Walker. Strażnik Teksasu** (2) – serial krym.
- 5.05** **Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

- 7.20** **Kung Fu Panda** – film **FILM** anim., USA/Wlk. Bryt. 2008
- 8.50** **Nadzieja** – dramat sens., **FILM** Polska/Niemcy 2006
- 10.30** **Lapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 10.35** **Prawda czy fałsz. Psychologia trumpizmu** – film dok.
- 12.10** **Masz ci los!** – komedia, **FILM** Polska 2023
- 13.40** **Cat's Eyes** (4) – przyg., Fr.
- 14.40** **Zapaleny. Historia polskiego filmu animowanego** – dok.
- 16.10** **Hollywood Buzz** – mag.
- 16.35** **Kiedy nadchodzi jesień** **FILM** – dramat obycz., Fr. 2024
- 18.15** **Lapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 18.20** **Kawałek po kawaiku** **FILM** – anim., USA/Dania 2024

THRILLER



20.00 **The Killer** – USA/Kanada/**FILM** Korea Południowa 2024
 Zee (Nathalie Emmanuel, zdj.), zabójczyni pracująca dla mafii, postanawia chronić niewinną piosenkarkę. Staje się celem zawodowych morderców. **125 min**

- 22.05** **Protector** – dramat **FILM** sensacyjny, USA 2025
- 23.40** **Anora** ○ – komediodramat, USA 2024
- 1.55** **Egzorcyzm** – horror, USA
- 2.40** **Tykła, wyk. Russell Crowe**
- 3.30** **Tyko dzień i noc** – dok.
- 4.40** **Miasta rytm** (10) – dok.
- 5.30** **Wolna krowa**

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

13 ULICA

- 6.25** **Balthazar 5** (3, 4) – krym.
- 8.40** **Na granicy: Demokracja** **FILM** umiera w ciemności – film krym., Niemcy 2018
- 10.35** **Chicago P.D.** 11 (2, 3)
- 12.25** **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (17, 18)
- 14.15** **Balthazar 5** (5, 6) – krym.
- 16.20** **Na granicy: Bóg bankructwa** – film kryminalny, Niemcy 2023
- 18.20** **Chicago P.D.** 11 (4, 5)
- 20.10** **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (19, 20)
- 22.00** **Kobra – oddział specjalny** (3, 4) – sens.
- 0.00** **Flashback** (1) – serial krym.
- 1.15** **Na granicy: Bóg bankructwa** – film kryminalny, Niemcy 2023
- 3.05** **Balthazar 5** (4-6) – krym.

POLSAT FILM

- 6.05** **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (121-123)
- 7.30** **Doktor Martin 4** (25) – serial obycz., Wlk. Bryt.
- 8.30** **Przyjaciółki** (305, 306) – serial obycz., Polska 2025
- 10.25** **Świat według Kiepskich** (151, 152, 217, 158, 156, 157, 2, 3) – serial kom., Pol.
- 14.50** **Ja, szpieg** – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2002
- 16.50** **Parasol bezpieczeństwa** **FILM** – komedia sens., USA 2003
- 18.40** **Skołowani** – komedia **FILM** romantyczna, Polska 2023
- 21.00** **Żona na niby** **FILM** – komedia, USA 2011
- 23.30** **Bad Boys: Ride or Die** **FILM** – komedia sens., USA 2024
- 1.50** **Ślad** (1, 26, 27) – krym., Pol.
- 4.50** **Na ratunek 112** (849, 850)

HBO

- 10.00** **Nasienie świętej figi** **FILM** – thriller, Fr./Niem./Iran 2024
- 12.45** **Kaskader** – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2024
- 14.50** **Króli rozrywki** **FILM** – musical, USA 2017
- 16.35** **Istoty fantastyczne** **FILM** – komediodramat, USA 2024
- 18.25** **Wysnówce piosenki** **FILM** – dramat obycz., USA 2025
- 20.00** **Bez hitu** – komedia, **FILM** Niemcy 2025
- 22.00** **Przeznaczenie: Historia Pogány Induló** – film dok.
- 23.20** **USA kontra reszta świata: Cztery lata z kadrą narodową** (4) – serial dok.
- 0.20** **Azyl** – thriller, USA/2017
- 1.55** **La Grazia** – dramat **FILM** obyczajowy, Włochy 2025

WARNER TV

- 8.05** **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** 10 (10) – sens.
- 9.00** **Bajer z Bel-Air 4** (12, 13)
- 10.00** **Pragaty Agat 2** (4) – obycz.
- 11.00** **Pełna chata 7** (13, 14)
- 12.00** **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** 10 (22) – sens.
- 13.00** **Teraz albo nigdy!** (1)
- 14.10** **Bajer z Bel-Air 4** (12-15)
- 16.05** **Pełna chata 7** (13-16)
- 18.10** **Sok z Żuka** – horror **FILM** komediowy, USA 1988
- 19.55** **Miloch jak narkotyk** **FILM** – kom. romant., USA 1997
- 22.00** **Rój** – film katastroficzny, **FILM** USA 1978
- 1.05** **Szalony Koń** **FILM** – western, USA 1996
- 2.55** **W samym sercu morza** **FILM** – film przygodowy, USA/Australia/Hiszpania 2015

ALE KINO+

- 9.20** **The Hero** – film krótkometr.
- 10.00** **Van der Valk 3** (1) – krym.
- 11.55** **Vera 4** (1) – krym., Wlk. Bryt.
- 13.50** **Perfect Days** – dram.
- 16.20** **Konie Valdeza** – western, **FILM** Francja/Hiszpania/Wł. 1973
- 18.15** **Vera 4** (2) – krym., Wlk. Bryt.
- 20.20** **Sny o miłości** **FILM** – komediodramat, Norwegia 2024, wyk. Ella Overbye
- 22.25** **Walden** – thriller, USA **FILM** 2023, wyk. Emile Hirsch, Shane West
- 0.35** **Czarna rzeka** – thriller, **FILM** Francja/Belgia 2018
- 2.40** **Minuta ciszy** (3) – obycz.
- 3.40** **Polana posród brzozy** **FILM** – dram. obycz., Francja/Polska/Niem. 2003
- 5.10** **Klangor** (3) – serial krym.

CANAL+ FILM

- 13.50** **Piękna ląka kwietna**
- 14.20** **Lapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 14.25** **Liza Minnelli. Niesamowita historia absolutnie prawdziwa**
- 16.05** **Warcraft: Początek** **FILM** – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
- 18.05** **Ultimatum Bourne'a** **FILM** – sens., USA/Niemcy 2007
- 19.55** **Lapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00** **Nieukończony film** **FILM** – dramat obyczajowy, Singapur/Niemcy/USA 2024
- 21.45** **Innego końca nie będzie** **FILM** – film obyczajowy, Pol. 2024
- 23.10** **Królestwo** – dramat sens., **FILM** USA/Niemcy/ŻEA 2004
- 0.55** **Premierowa jazda** – mag.
- 1.10** **Trzy miłości** – thriller **FILM** erotyczny, Polska 2025

SCI FI

- 6.00** **Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2** (5) – krym.
- 7.00** **Odrodzeni** (6-8) – serial s.f.
- 10.00** **Bibliotekarze 4** (9, 10)
- 11.50** **Zagubiona tożsamość** (5, 6) – serial s.f., Kan. 2010
- 13.40** **Grimm 6** (1, 2) – fantasy
- 15.30** **Bibliotekarze 4** (11, 12)
- 17.20** **Zagubiona tożsamość** (7, 8) – serial s.f., Kan. 2010
- 19.10** **Grimm 6** (3, 4) – fantasy
- 21.00** **Izombie 4** (4-7)
- 1.00** **Saga „Zmierzch”**: **Zacmienie** – film fantasy, USA 2010
- 3.25** **Zagubiona tożsamość** (7, 8) – serial s.f., Kan. 2010
- 5.05** **Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2** (5) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** **Policjnia grupa pościgowa 22** (15) – dok.
- 10.25** **Star Trek 4: Powrót na Ziemię** – film s.f., USA 1986, wyk. William Shatner
- 13.00** **Czarodziejki 2** (15, 16) – serial fantasy, USA 2000
- 15.00** **Pingwiny z Madagaskaru 3** (3) – serial animowany
- 15.30** **xXx: Reaktywacja** – film **FILM** sens., Chiny/Kan./USA 2017
- 18.00** **Słodkie zmartwienia** **FILM** – kom. romant., USA 1995
- 20.00** **Gliniarz z Beverly Hills** **FILM** – komedia sens., USA 1984
- 22.25** **Adrenalina** – film sens., **FILM** USA/Wielka Brytania 2006
- 0.00** **Barbarzyńcy** – horror, **FILM** USA/Bulgaria 2022

FX

- 9.00** **Z archiwum X** (12) – s.f.
- 10.00** **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (19, 20) – krym., USA
- 11.50** **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (5, 6)
- 13.45** **Agenci NCIS** (23, 24)
- 15.35** **SkyMed** (5) – obycz., Kan.
- 16.30** **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (21, 22) – krym., USA
- 18.20** **Z archiwum X** (13) – s.f.
- 19.15** **FBI 3** (15) – krym., USA 2020
- 20.10** **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (7, 8) – serial kryminalny, USA
- 22.00** **Paradise** (7) – serial krym.
- 23.10** **Z archiwum X** (13) – s.f.
- 0.10** **Tropiciel** (19) – serial krym.
- 1.05** **FBI 3** (15) – krym., USA 2020
- 2.00** **Agenci NCIS** (24) – sens.

FILMBOX+ ONE

- 8.35** **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (8, 9)
- 11.00** **Panna Scarlet i komisarz 3** (5, 6) – krym.
- 13.10** **Poirot 3** – krym., Wlk. Bryt.
- 15.15** **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (10, 11) – serial krym., Australia
- 17.50** **Panna Scarlet i komisarz** (1, 2) – serial kryminalny
- 20.00** **Wykidajło** – dramat **FILM** sensacyjny, USA 1989
- 22.30** **Mechanik: Konfrontacja** **FILM** – film sensacyjny, Francja/sensacyjna, Francja/USA/Bulgaria 2016
- 0.35** **Ucieczka gangstera** **FILM** – film sens., USA/Jap. 1994
- 3.00** **Baba Jaga** – horror, **FILM** Wielka Brytania 2016

CANAL+ SERIALE

- 9.50** **Lapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 10.00** **Karl Lagerfeld. Objawienie** (4) – dok., Fr.
- 10.45** **Maly Grand Hotel** (6)
- 11.05** **Naruto** (20-22) – anime
- 12.35** **Making of CANAL+**
- 12.45** **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (7-9) – serial komediowy, Fr.
- 14.35** **Byłem królem** (5, 6) – dok.
- 16.35** **Cat's Eyes** (5, 6) – przyg.
- 18.35** **Lapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 18.40** **Captain Tsubasa** (10-12)
- 20.00** **Brygada** (1, 2) – serial sens.
- 21.55** **Lapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 22.00** **Yellowjackets** (3, 4)
- 23.55** **Kieślub** (7, 8) – kom.
- 1.40** **Rum i rewolucja. Historia Hawany** – dok.

CANAL+ 360

- 14.00** **Wykrzywc historii 2** (4)
- 15.00** **Co poszło nie tak** 3 (2)
- 16.00** **Supersamoloty bojowe** (3) – serial dokumentalny
- 16.55** **Złolnawci: ciężarówkami w opalach** 8 (13) – dok.
- 18.00** **Porzucone konstrukcje** 4 (18) – dok., Wlk. Bryt.
- 18.55** **Wykrzywc historii 2** (3)
- 19.50** **Złolnawci: ciężarówkami w opalach** 8 (14) – dok.
- 20.50** **Kolejny przejazd świat** 3 (4)
- 22.00** **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** 3 (5) – serial dokum.
- 22.55** **Supersamoloty bojowe** (1) – serial dokumentalny
- 0.00** **Zabójcze drogi** (1) – dok.
- 0.55** **Pokonani** (7) – serial krym.



TLC

11.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show

12.00 Miłość bez tłumaczenia (11)

13.00 Przyjaźń wielkiej wagi 2 – reality show

15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7 – reality show, USA

16.00 Historie wielkiej wagi (1): John i Lonnie – dok.

18.00 Pokonać otyłość (7)

19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3 – reality show

20.00 Rodzina 10+ 8 (10) – rozr.



21.00 Premiera: Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (15)

23.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu

1.00 Rodzina 10+ 8 (10) – rozr.

2.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (15)

4.00 Suknie ślubne dla puszystych – pr. rozr.

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (49, 50) – serial obycz., Pol. 2014

8.00 Co ludzie powiedzą? (35, 36) – kom., Wlk. Bryt.

9.20 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (29, 30) – reality show, Pol.

12.30 Bogaty dom – biedny dom (121, 122) – reality show, Polska 2025

14.30 Kolacja w ciemno (62, 63) – pr. rozrywk., Pol.

16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (39) – reality show, Pol. 2015

18.00 Nasz nowy dom (298, 299) – reality show



20.00 Walka o życie (4) – dok.

21.00 Ambulans (7, 8) – dok.

23.00 Gry mażeńskie (128, 129) – reality show

1.00 Kolacja w ciemno (63, 64) – pr. rozr., Polska

3.05 Wzięcie kobiet (94, 95) – serial dok., Pol.

4.00 Zdrady (129, 130) – serial paradokum., Polska 2020

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6) – reality show, Polska 2016

5.50 Damy i wieśniaczki. PL 8 (8) – serial fab.-dok.

6.45 Złoty remont (4) – rozr.

7.45 Dzień Dobry TVN – mag.

11.20 Ugotowani (1, 2) – pr. kulin.-rozrywk., Polska

13.30 Kuchenne rewolucje (2, 1) – pr. rozr., Pol. 2020

15.35 Jestem z Polski 14 (18) – serial dokum., Pol. 2024

16.35 Jestem z Polski 16 (11) – serial dokum., Pol. 2025

17.40 Kuchenne rewolucje (17, 1, 2) – pr. rozr., Polska



20.50 Bitwa o gości (7)

21.50 Jestem z Polski 16 (13) – serial dokum., Pol. 2025

22.50 Jestem z Polski (4) – serial dokum., Pol. 2023

23.45 Hotel Paradise 6 (11, 12)

1.45 Ślubny marzeń (1) – rozr.

2.45 Co nas trzyma (2, 3) – rozr.

4.20 Zrób coś z tym dzieckiem (1) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Klan z Alaski

11.00 Przetwarzaj nad Jonkemon

12.00 Fani czterech kółek (2)

13.00 Nagi instynkt: przetwiania: Elita 2

15.00 Złomowisko PL 5 (13)

16.00 Gorączka złota 16: Tysiące uncji w tydzień

17.00 Nic do zgłoszenia (6)

18.00 Bracia Collins biorą się do roboty (6)

19.00 Nagi instynkt: przetwiania 11

21.00 Premiera: Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5



22.00 Premiera: Łowcy opali (13): Ostatnia szansa

23.00 Premiera: Akta ekspedycji 2

0.00 Od samochodu do domu

1.00 Hot rod wg Kindiga

2.00 Militaria na warsztat 5 (12) – serial dok.

3.00 Królowie asfaltu 11 (7)

DISCOVERY CHANNEL

10.10 Wszystkie kolory świata

11.10 Polskie parki narodowe

11.35 Podziemne Włochy (4)

12.35 Złote jabłko – film dok.

13.35 Czerwiec '76 – film dok.

14.00 Królowie (44) – hist., Pol.

14.35 Czerdziołostek (8)

15.30 Sensacje XX wieku

17.25 Czas honoru.

18.20 Operacja Lato '76 (Radom '76) – film dok.

19.15 Flesz historii (767)

19.40 Polskie parki narodowe



20.15 Oficer (1) – serial sens.

21.10 Zbrodnie sprzed lat (4): Rozpruwacz z nazistowskiego Berlina

22.05 Pogrzebowe okryty wikingów z Salmie (2-ost.) – dok., Wlk. Bryt.

23.10 Sensacje XX wieku

1.25 Encyklopedia II wojny światowej: Szlak życia

FOKUS TV

7.00 Byli sobie podróżnicy (11-14) – serial anim., Fr.

8.55 Wehikuł czasu

9.00 Starożytni kosmici (8)

10.00 Gwiazdy lombardu (13, 14) – reality show, USA

12.00 Apokalipsa – wojny 1945-1991 (1) – serial dok.

13.00 Poszukiwacze historii (10, 11)

14.00 Nowoczesne maszyny wojenne (4, 5) – dok.

16.00 Dorwać tuńczyka 2 (9, 10) – serial dok., USA

18.00 Rolnicy. Podlasie (38, 39) – serial dokum.

20.00 Galileo (18)



21.00 Poszukiwacze historii (7, 1, 2): Wiślica, V2; Boston; Pałac Heymanna

23.00 Premiera: Jak Hitler przegrał bitwę o ropę naftową – film dok., Fr.

0.00 Starożytni kosmici (2) – serial dokum., USA 2011

1.00 Rolnicy. Podlasie (4-7)

5.00 Kolowrotek (8, 9) – mag.

METRO

7.35 Tajemnice miłości (17)

8.30 Szpital (768, 769) – paradok.

10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (337, 338)

12.30 Szkoła (709) – paradok., Pol.

13.30 Brzydula (13, 14) – kom., Pol.

14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (6) – serial obycz., Turcja 2023

15.45 The Floor – teleturniej, Pol.

17.00 Fani czterech kółek 17

18.00 Prawo Agaty 5 (8) – obycz.

19.00 Kartoteka (5, 6) – fab.-dok.

21.05 Kryminalni 2 (4, 5) – krym.

23.15 Kuba Wojewódzki

0.25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 – serial dok.

1.30 Szpital (764) – paradok., Pol.

2.30 Szkoła (512, 513) – paradok.

4.30 Nowa Maja w ogrodzie 4

ZOOM

6.00 Kojak 2 (17, 18) – serial krym.

8.00 Strażnik Teksasu 8 (24, 25) – serial sensacyjny, USA 1999

9.50 MacGyver 2 (17, 18) – sens.

11.55 Pułapki umysłu

13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.

14.10 Pod pokładem 11

15.25 Sensacje XX wieku – hist.

17.50 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat

20.00 Kosmici – cykl reportaży

22.00 Kobra – oddział specjalny 23 (11, 12) – sens.

23.00 Pod pokładem 11

23.00 Magia nagości. Szwecja

23.55 Magia nagości 6 – pr. rozr.

1.00 Magia nagości. Dania

1.50 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

10.35 MasterChef – pr. rozrywk.

12.05 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny

13.10 Sąsiedzi kontra sąsiedzi

14.10 Akcja: Restauracja!

15.10 Ogniem i patelnią 1

16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.

17.15 Odkrycia Magdy Gessler – magazyn kulinarny

17.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.

18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.

19.50 Bojka na plaży 2 – dok.

20.55 Miasto smaków Goka Fieriego – reality show

22.00 Pyszne miejscówki – mag.

23.00 Akcja: Restauracja!

0.00 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny

DISCOVERY CHANNEL

6.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2

8.00 Jak działa wszechświat? 11.00 Inżynieria ekstremalna: Port w Rotterdamie – dok.

12.00 Magia maszyn Alaski

13.00 Zoom na architekturę

15.00 Jak działa wszechświat? 18.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2

21.00 Jak to jest zrobione? 25

23.00 Zwykle rzeczy – niewyżycie wynalazki 16: Nawozy i syrop klonowy; Ryż basmati i mechaniczne piaki; Aparaty słuchowe i pociągi; Pojazdy zdalnie sterowane

1.00 Jak działa wszechświat? 4.00 Szyfrzy i spiski 2

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Odludna wyspa

13.00 Państwa Osi: Droga ku porażce

14.00 Tajemnice wojennych wraków

15.00 Strzegąc granic

16.00 Złapać przemytnika

16.55 Grobowiec Tutanchamona: Historia w kolorze

17.55 Odciały: Powstanie i upadek nazizmu

19.00 II wojna światowa: Ukryta prawda

20.00 Katastrofa w przestworzach – serial dokum., USA

21.00 Inżynieria po katastrofie

22.00 Jak oni to zbudowali?

23.00 Magia Metro

BBC EARTH

12.15 Malownicze trasy kolejowe – serial dokum.

13.15 Mroźna planeta – dok.

14.20 W okowach mrozu 2 – dok.

15.20 Życie na pustkowiach: powroty 3 – serial dokum.

16.25 Układ Słoneczny – dok.

17.40 Azja – serial dokum.

18.45 Malownicze trasy kolejowe 2 – serial dokum.

19.45 Dlaczego gina wieloryby? – film dokum., Wielka Brytania

20.55 Życie na pustkowiach: powroty 3 – serial dokum.

21.55 W okowach mrozu 2 – dok.

22.55 Zdrowa zmiana 2 – dok.

0.10 Superchirurgia: szansa na życie 2 – serial dokum.

1.15 Azja – serial dokum.

WP

10.00 Sowiecka rewolucja w kolorze (2) – film dokum.

11.00 Porzucone budowle 9

12.00 Wariaci za kierownicą 5

13.00 Makłowicz w podróży

14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.

16.50 Pogoda

17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 3 (2)

19.00 Policjanci z sąsiedztwa 5

21.00 Strażacy z sąsiedztwa 2

21.55 Pogoda

22.00 Mistrzowie Kabaretu 17

23.00 Mistrzowie Kabaretu 8

0.00 Przebojowe kabarety

1.00 Mistrzowie Kabaretu 14

2.00 Kabaret na żądanie – rozr.

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (8) – serial kom.

10.00 Miodowe lata (7) – kom.

10.30 Wzięcie – serial dokum.

11.30 Polirat 11 (2) – serial krym.

15.00 Świat według Bundy'ch 7 (145-150) – serial komediowy

18.00 Całkiem nowe lata miodowe (5) – serial kom.

18.30 Miodowe lata (120-122) – serial komediowy, Pol. 2003

21.00 Zdrady (122) – paradok., Pol.

22.00 Ślad (33, 34, 98) – krym., Pol.

1.00 Łowca podołłów – dok.

3.00 TV okazje

3.50 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna

5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

11.00 Zrobić na remoncie 10

11.31 Usterka 11 (31, 4) – fab.-dok.

13.00 Zbudujemy fajny dom

14.05 Zbudujemy fajny dom

15.05 Mieszkanie na miarę 4

17.00 Polowanie na ogród 7

18.15 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.

20.05 Dorota was urządził! – rozr.

21.35 Będzie pięknie – pr. rozr.

22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 5 – program rozrywkowy

23.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 6 – program rozrywkowy

0.50 Kupujemy dom na plaży 28 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie w Meksyku

8.05 Kobieta na krańcu świata

10.10 Niezwykłe Stany Prokopa

12.15 Pojedynki Eda Stafforda

13.20 Niezwykłe Stany Prokopa

14.20 Człowiek kontra jedzenie

14.55 Kobieta na krańcu świata

17.15 Rodzina na camping – serial dokum.

19.15 Cieżarówka przez Stany

21.35 Miasta, w których strasz – serial dokum.

23.40 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.

1.25 Pojedynki Eda Stafforda – serial dokum.

2.25 Niezwykłe Stany Prokopa

3.30 Rodzina na camping

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 Niezwykły dr Pol

12.00 Najdziwniejsze zwierzęta Ameryki Południowej

13.00 Masal Nara: sekrety natury: Nowy porządek

14.00 Ostatnie nosorożce: nowa nadzieja – film dokum., USA

15.00 Walki zwierząt

16.00 Dziłki Park Yellowstone: Ogień i lód (1) – film dokum.

17.00 W świecie szympanów

18.00 Dziką przyrodę strefy równikowej: Afryka – dok.

19.00 Królestwo drapieżników

20.00 Niszczycielskie żywioły 2

21.00 Niezwykły dr Pol

2.00 Niezwykłe wędrowniki zwierząt

POLSAT WIASAT HISTORY

12.55 Machu Picchu: kamienne miasto – film dokum., Francja

14.00 Świta Hitlera

16.25 Sekretne życie rzymskich cesarzy – film dokum.

17.45 II wojna światowa: cena imperium: Operacja Overlord

18.50 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie

20.00 Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji

21.00 Pracując dla wroga: Zapomniana trauma – dok.

22.05 Sekrety Watykanu: papież i diabeł

23.15 Życie rzymskiego żołnierza: Inicjacja – dok.

CANAL+ KUCHNIA

12.30 Comfort Food

13.25 M jak mięso 5

14.25 ABC gotowania – kuchnia turecka – mag. poradnikowy

14.50 Wioskie życie Sophie Grigson 2 – serial dokum.

15.45 Z pola na stół – serial dok.

16.40 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.

17.35 Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum.

18.30 Maximom Foodie 4 – dok.

18.55 M jak mięso

21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 10

23.55 M jak mięso 10

CANAL+ DOMO

11.55 Generalna odbudowa 2

12.50 Gardeners' World 16

14.05 Cudotwórcy 7 – mag.

15.00 Kupcie sobie zamek! 2

15.55 Daleko od miasta 14 – dok.

16.50 Gardeners' World 16

18.00 Ucieczka na wies 22 – dok.

18.55 Wielkie projekty: nasza ulica 3 – serial dokum.

19.50 Letnie inspiracje – dok.

20.00 Daleko od miasta 15 – dok.

21.00 Cudotwórcy 7 – mag.

22.00 Monty Don – brytyjskie ogrody – serial dokum.

23.10 Gardeners' World 14

0.15 Adres: rezydencja marzeń

SUPER POLSAT

11.30 Świat według Kiepskich (419-422) – serial kom., Polska

13.30 Bitwa o palety

14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6 – reality show, Pol.

16.00 Ninja Warrior Polska

18.00 Świat według Kiepskich (493, 494, 536, 537) – kom.

20.00 Złomiarze – serial dokum.

21.05 Rzykanci – dramat

FILM sensacyjny, USA 1997

23.00 Escape Room: Najlepsi z najlepszych – horror

FILM RPA/USA/Węgry 2021

0.45 Świat według Kiepskich (115, 131, 332-335) – kom.

TVP KOBIECI

14.00 Omnibus – szybki i mądry – teleturniej

14.35 Omnibus – szybki i mądry – dogrywka

14.50 Operacja zdrowie – mag.

15.30 Ojciec Mateusz 33 (427, 428) – serial kryminalny

17.25 Wyspy Kanaryjskie

18.30 Żona dla Polaka. Toronto

19.30 Miłość i nadzieja (285)

20.30 Wichrowe wzgórze (266)

21.30 La Promesa – pałac tajemnic (260) – serial obycz.

22.30 Jak pies z kotem

FILM komediodram., Polska 2018

0.25 Niebezpieczne drogi

PLANETE+

12.35 Sekretne taniec węgory 13.50 Kjabrazzy świata – dok.

14.50 Najpiękniejsze rzeki świata 2: Suir River – dok.

15.50 Niezwykłe podróże koleją 7

16.55 360° Świat bez granic

17.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.

18.40 1942. Długi rok przelomu – serial dokum.

19.45 Wojna indochińska. 14 lat piekła (1) – film dokum.

20.50 Monachium 1923. Nieudany puczt Hitlera – film dok.

22.00 1979 – rok islamskiej rewolucji – serial dokum.

TVP DOKUMENT

12.30 Londyn – stolica kontrastów – film dok., Fr.

13.35 Wyspy Kanaryjskie

14.40 Nagła cisza – film dokum.

15.40 Dobre wieści z planety Ziemia

16.45 Geograf z Nazca – film dok.

17.55 Sanatorium miłości 3

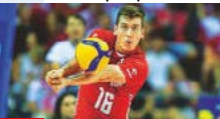
18.50 Beethoven. Portret intymny – film dok., Fr. 2020

20.00 Malediwy – sztuczny raj

21.10 Krainy cudów natury

22.15 Zagadki zbrodni policji miejskiej – serial dokum.

23.30 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn

TVP SPORT 6.05 Mundial 2026 – Legenda miejskie 6.40 Piłka nożna: MS 2026 – mecz grupy B: Bośnia i Hercegowina – Katar 9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski 10.30 Piłka nożna: MS 2026: Szwajcaria – Kanada 12.45 Piłka nożna: MS 2026: RPA – Korea Płd. 14.55 Piłka nożna: MS 2026: Czechy – Meksyk 17.10 Piłka nożna: MS 2026: Szkocja – Brazylia 19.30 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski  21.00 Piłka nożna: MS 2026 – mecz grupy E: Curaçao – Wybrzeże Kości Słoniowej (live) 0.35 Piłka nożna: MS 2026 – studio (live) 0.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz grupy F: Tunezja – Holandia (live)	EUROSPORT 1 11.00 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno: B. Hawkins – J. Lisowski 13.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie – bouldering kobiet – finały 14.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – podsumowanie 15.00 Kolarstwo kobiet: Tour de Suisse – 5. etap 16.30 Kolarstwo: Tour de Suisse – 5. etap 18.00 Cycling Show – mag. 18.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie – bouldering kobiet i mężczyzn – finały  20.00 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno: finał: B. Hawkins – J. Lisowski 21.30 Racing for excellence 22.00 Kolarstwo: Giro d'Italia 23.00 Kolarstwo: Tour de Suisse – 5. etap 0.00 Snooker: Turniej World Open: Ronnie O'Sullivan – Thepchaiya Un-Nooh	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Belgia 9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski 10.00 Gala ORLEN Basket Ligi 12.00 Tenis: Turniej Wimbledon – eliminacje (live) 14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – eliminacje (live) 16.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Ukraina – Włochy (live) 19.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: studio (live)  19.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Turcja (live) 22.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – studio (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 1.00 Boks	TVP ABC 8.30 Odo 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Domisie 10.00 Zwierzaki Czytali 10.20 Bajki Bolka i Lolka 10.45 Pamiętnik Florki 11.05 Małe i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 12.25 Domisie 13.00 Szkoła z Kleksem Bystrzakiem 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Lassie i przyjaciele  14.30 Świnka Peppa 14.45 Kid Lucky 15.15 Al-chemik 15.35 Bella i Sebastian 16.05 Krecio 16.35 Rev i Roll 17.05 Dino Ranczo 17.30 Piotruś Królik 18.00 Kucharz Shane 18.25 Leo da Vinci 2	MINIMINI+ 11.45 Mush-Mush i Grzybaszki 12.10 Strażak Sam 16 12.25 Blaze i megamaszyny 2 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszyny 2 13.30 Koci domek Gabi 13.55 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 2 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, pieszki, gazu! 15.10 Baranek Shaun 15.36 Jeżyk Happy 15.55 Mały Charlie 16.05 Mega Ekspres 16.30 Ciekawski George 17.00 Strażak Sam 16  17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy 18.25 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.50 Baczne oczka 19.05 Kicia Kocia 2 19.25 Mały Charlie 19.36 Jeżyk Happy	TVN 24 7.30 Rozmowa Piaseckiego 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ.  20.30 Czarno na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.27 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.20 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.50 Nowa Maja w ogrodzie 3.10 Akademia ogrodnika
CANAL+ SPORT 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Sociedad – Barcelona 11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Elche – Sevilla 13.30 Złota Dekada. Historia Lecha Poznań 1983-1993 (5, 6) 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Sociedad – Barcelona 18.00 Premier League Stories (46) 18.30 Premier League Review 20.25 Premier League: The Big Interview (16) 21.00 Speedway+ 21.30 Piłka nożna: 2. liga hiszpańska – barażowy mecz finałowy 23.50 Liga+ Extra	EUROSPORT 2 10.00 Kolarstwo kobiet: Tour de Suisse – 1., 2, 15. etap 14.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie – bouldering kobiet i mężczyzn – finały 16.30 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno – finał: Barry Hawkins – Jack Lisowski 18.30 Kolarstwo górskie: PS w Lenzerheide – short track kobiet i mężczyzn 19.30 Kolarstwo: Giro d'Italia U23 – podsumowanie 20.30 Discovery golf 21.00 Golf: Travelers Championship – 1. runda (live) 0.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Lenzerheide	POLSAT SPORT 2 6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Kuba – USA 8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Ukraina – Brazylia 11.00 Tenis: Turniej ATP na Majorce – mecz: ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 13.00 Tenis: Turniej ATP na Majorce – mecz: ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 15.00 Tenis: Turniej ATP na Majorce – ćwierćfinał (live) 16.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Iran – USA (live) 20.15 Siatkówka mężczyzn: LN – mecz: Francja – Kuba (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Ukraina – Włochy 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 Sonic Prime 8.40 Harmidom 6 9.30 Harmidom 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 10.25 Niebezpieczny Henryk 11.20 That Girl Lay Lay 2 11.50 Harmidom 3 12.45 Harmidom 3 13.05 SpongeBob Kancjaostoparty 13 14.30 Harmidom 3 15.30 Sonic Prime 16.00 Patryk Rozgwiazda Show 3 16.30 SpongeBob Kancjaostoparty 16 17.00 Marsupilami 17.30 Harmidom 5 18.25 Harmidom 4	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Dodo 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 Kontrapunkt 19.00 Kontrapunkt – Ring wolny 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Niebezpieczne związki 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 10.00 Tenis raport 11.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – ćwierćfinał (live) 13.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – ćwierćfinał (live) 15.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – ćwierćfinał (live) 17.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – ćwierćfinał (live) 19.15 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – ćwierćfinał 21.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – ćwierćfinał 23.45 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – ćwierćfinał 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górniki Zabrze – Lech Poznań	ELEVEN SPORTS 1 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Betis 12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – US Lecce 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Heidenheim – Bayern 16.00 Piłka nożna: Liga włoska: Genoa CFC – Inter Mediolan 18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Real Madryt CF 20.00 Made in Italy (14, 6) 20.40 Formula 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii 22.40 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (5, 6) 23.45 Made in Italy (11)	POLSAT SPORT 3 6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 8.30 Siatkówka mężczyzn: LN 11.00 Siatkówka mężczyzn: LN 13.00 Tenis: Turniej ATP w Eastbourne – ćwierćfinał gry pojedynczej (live) 15.00 Tenis: Turniej ATP w Eastbourne – ćwierćfinał gry pojedynczej (live) 16.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Chiny – Belgia (live) 19.00 Lekkoatletyka: Zawody World Athletics Continental Tour Gold w Zagrzebiu (live) 21.00 Siatkówka mężczyzn: LN 23.00 Siatkówka mężczyzn: LN 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.10 Przygody Misia Paddingtona 2 11.05 Małe Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 3 11.55 Rubble i jego ekipa 4 12.25 Psi Patrol 4 12.54 Świnka Peppa 2 13.30 Świnka Peppa 2 13.40 Barabapa i jego rodzinka 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 2 16.00 Świnka Peppa 5 16.10 Małe Królestwo Bena i Holly	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 4 8.30 Klub Myszyki Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myszyki Miki 10.00 Blue 3 11.00 Superkoty 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 12.30 Blue 3 13.30 Klub Myszyki Miki Plus 14.00 Superkoty 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 4 16.00 Blue 3 17.00 Klub Myszyki Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 18.00 Spidey i superkumple 18.30 Iron Man i super ekipa	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 23.00 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORT 5 11.45 Piłka nożna: 2. liga hiszpańska 14.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Radomsk – Legia 16.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026 17.30 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 18.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: ROW Rybnik – Orzeł (live) 21.00 Speedway+ 21.40 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: K.S Toruń – Motor Lublin 0.30 Premier League: The Big Interview (16)	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Mainz 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Como 1907 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: VfB Stuttgart – Bayern 18.00 Bundesliga Goal Special (22) 18.30 Ligue 1 Show (35) 19.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Pisa – Inter Mediolan 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Espanyol 23.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2)	POLSAT PLAY 6.00 Dorwać tuńczyka 9.10 Wojny magazynowe 10.05 Wojny kontenerowe 11.05 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadu – serial dokumentalny 22.00 Górale – serial dokumentalny 22.30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi Starożytni kosmici	TVN TURBO 10.15 Złomowisko PL 9 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Duda kontra Szafranski 19.00 Mobilni mechanicy 19.45 Zawodowi handlarze 21.15 Z drugiej ręki 22.00 Raport Turbo 22.15 Uwaga! Oszust: Ścieżka z ogłoszenia 22.45 Wojny samochodowe 23.40 Ciężarówka przez RPA 0.45 Naprawy nie do naprawy	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: Rocznica ślubu – film obyczajowy, Niemcy 2022, reż. Karola Meeder 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Śniadanie u Tessy – melodramat, Niemcy 2024, reż. Karola Meeder 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TRWAM TV TRWAM 17.05 Akademia pro-life 17.15 Muzyczne chwile 17.30 Odpowiedzialni za Kościół 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończonych 19.30 Każdy małuch to potrafi 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Głos Polski 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Głos serca 22.45 To nic takiego – film dokum.

ZAOPIEKOWANE NA SŁOŃCU

Usta gotowe na lato

Wśród wielu balsamów do ust znajdziesz także te, zapewniające delikatny kolor. Mogą nawet zastąpić pomadkę.

JAK U BALETNICY

To propozycja dla pań, które cenią subtelność i elegancję. Najlepiej sprawdzi się pomadka w chłodnym odcieniu pudrowego różu – satynowa, z bardzo lekkim połyskiem, który optycznie wygładza usta i dodaje im świeżości. Do tego odrobinę ciemniejsza konturówka.

Postaw na ich regularną pielęgnację – na przekór słońcu i wysokim temperaturom. A potem wypróbuj ciekawe techniki makijażu i najmodniejsze kolory. Takie usta mają moc!

Ta pora roku niezbyt służy ustom... Ale od czego są nowoczesne kosmetyki ochronne i te do upiększania kolorem.

Na spacer i na plażę

● Miej pod ręką sztyft, balsam, pomadkę ochronną. Sięgaj po nie, nie tylko, gdy tylko zajdzie taka potrzeba – także profilaktycznie, nawet pod szminke. Wybieraj kosmetyki z filtrami UV.

● Nie zrywaj suchych skórek. Zrób delikatny peeling z cukru i oliwy, a na noc

posmaruj usta naturalnym miodem.

● Sięgaj po maseczki w płacie lub kremowe. W mig przywracają ustom komfort.

Blask i lekkość

● Lato sprzyja subtelnemu połyskowi wycarowanemu pomadką z drobinkami, z efektem perły albo błyszczkiem. Wolisz klasykę? Wybierz satynową pomadkę, a tylko środek ust muśnij błyszczkiem.

● Efekt głow i optyczne powiększenie uzyskasz,

obrysowując usta rozświetlającym korektorem lub muskając skórę nad górną wargą kroplą rozświetlacza.

● W letnim makijażu konturówka nie zawsze jest konieczna. Naturalny efekt da szminka nałożona pędzelkiem i delikatnie roztarta.

Przebojowe odcienie

● Modne są usta jak chmurka, czyli tzw. cloud lips – o międko rozmytych konturach i subtelnym, matowym wykończeniu. Najlepiej prezentują się

w naturalnych odcieniach nude, pastelach oraz w tonach rozbielnego koralu.

● W słońcu pięknie wyglądają też płynne pomadki i barwiące balsamy (tzw. tinty) w intensywnych odcieniach – wiśni, maliny, jagody, a dla odważnych amarantowe. Dają efekt tafli, a wycarujesz je winylowymi kosmetykami.

● Teraz jest także czas na czekoladowe usta. Mogą być w chłodnym brązie, np. z kroplą wiśniowego syropu lub jak karmel, a nawet z odrobiną złota.

NA PÓŁCE

Na wyjazdy

Propolisowe chusteczki oczyszczająco-nawilżające Biotanique delikatnie usuwają zanieczyszczenia z twarzy. Nawilżają i przywracają zdrowy blask. Do każdej cery

• ok. 13 zł (25 szt.)

Czysta świeżość

Dezodorant antyperspiracyjny w roll-onie Dermedic polecany jest do skóry wrażliwej. Skutecznie hamuje wydzielanie potu i niweluje jego zapach. Daje uczucie świeżości do 48 godzin.

• ok. 45 zł (60 g)

Więcej głow

Energetyzujący-rozświetlający krem C-Energy Glow evrëe nadaje się do porannej i wieczornej pielęgnacji oraz tzw. metody na kanapkę. Ma lekką, jedwabistą formułę.

• ok. 50 zł (45 ml)

Pachnący szampon

Wegański szampon Baby Powder Alpist jest przeznaczony do włosów normalnych, cienkich i osłabionych. Nadaje się do codziennej pielęgnacji.

• ok. 60 zł (730 ml)

Bogate serum

Przeciwmarszczkowe serum Lift-Up Skin Kimoco wygładza i ujędrnia skórę. Zawiera kolagen, PDRN i peptydy cenione w koreańskiej pielęgnacji za liftingującą moc.

• ok. 68 zł (30 ml)

PRAKTYCZNIE I Z POMYSŁEM

Wakacyjna kosmetyczka

Każdy dłuższy pobyt na świeżym powietrzu w słoneczny dzień, nie tylko na plaży, sprawia, że twarz i odkryte części ciała są narażone na promieniowanie słoneczne. Dlatego do kosmetyczki koniecznie spakuj kosmetyk z filtrami ochronnymi. Dobrze, by zapewniał ochronę UVB z filtrem SPF 30-50, ale także ochronę przed promieniowaniem UVA. Takiego zabezpieczenia potrzebują również włosy, a tu przyda się spray z filtrami UV i... nakrycie głowy.

Na wakacjach zawsze sprawdzają się nawilżane chusteczki. Wygodne i spełniające różne zadania. Do wyboru masz te działające jak antyperspiracyjny dezodorant, ułatwiające demakijaż, pomocne w zdezynfekowaniu dłoni i w higienie intymnej.

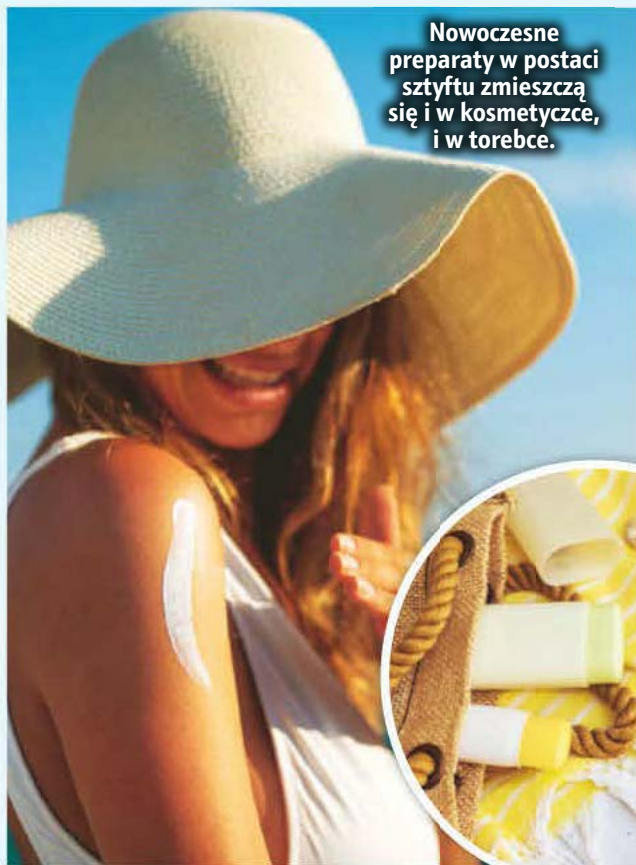
W drogeriach bez trudu kupisz też szampony np. do

codziennego użytku, odżywki i maski do włosów, kremy, płyny do zmywania twarzy, toniki i żele do mycia w opakowaniach mini. Bywa, że są łączone w zestawy typu travel set. Masz swoje ulubione kosmetyki tego typu?! Przelej je do niedużych silikonowych pojemników podróżnych.

Swoje zadanie na wakacjach doskonale spełnią maseczki w płacie. Nie zajmują dużo miejsca i mieszczą się w każdej urlopowej kosmetyczce. Latem przydadzą się zwłaszcza kojące, nawilżające i chłodzące. Doskonalej wybór to też pakowane po dwie sztuki płatki pod oczy o podobnym działaniu.

Są też kosmetyki do mycia i pielęgnacji włosów, a nawet balsamy do ciała w postaci kostki. Nie rozleją się w kosmetyczce i są bardzo wygodne, wystarczą dla całej rodziny.

Nowoczesne preparaty w postaci sztyftu mieszczą się w kosmetyczce, i w torebce.



REKLAMA

NETFILM

NETFLIX HBO MAX PRIME VIDEO APPLE TV DISNEY+ SKYSHOWTIME



OBEJRZEŁIŚMY,
OCENILIŚMY,
REKOMENDUJEMY
NAJLEPSZE

**PONAD 160 SERIAŁI
I FILMÓW**

SZUKAJ W PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY PRENUMERATA I WYDANIE CYFROWE DOSTĘPNE NA czytelnia.pl

www.netflix.pl

Kładź się z pustym
żołądkiem, wtedy sen
też będzie lekki.

SPRAWDZONE SPOSOBY

Gdy w ciepłe noce nie możesz spać

Letem bywają duszne i gorące, co utrudnia zaśnięcie
i pogarsza nocny wypoczynek. Jak dobrze spać bez klimatyzacji?
Wypróbuj triki sprawdzone w tropikach!

Najlepiej śpi się przy 18-20 st. C. Ale często trudno osiągnąć w domu przyjemny chłód. W efekcie mamy problem zaśnięciem, wybudzamy się złani potem, a rano jesteśmy zmęczeni, jak po zarwanej nocy. By tak nie było, wcale nie potrzebujemy drogiego sprzętu. Co zrobić?

Ubierz się właściwie

- A raczej – rozbierz, i to całkowicie. Najlepiej spać nago – wtedy ciało oddycha swobodnie i mniej się poci.

A co, jeśli to ci nie odpowiada?

- Postaw na dobrą bieliznę. W upały najlepiej sprawdzają się jedwabne piżamy – są lekkie, chłodzą, przepuszczają powietrze. Możesz też założyć koszulkę z cieniutkiej bawełny.
- Śpij... sama – wtedy nie będziesz dogrzewana drugim ciałem.

Schładzaj ciało

- Napełnij termofor lub butelkę lodowatą wodą i schładzaj nimi miejsca,

gdzie znajduje się dużo naczyń krwionośnych, np. pod kolanami, na nadgarstkach, w pachwinach. Na czoło połóż zimny okład.

- Wlej zimną wodę do butelki z rozpylaczem i postaw przy łóżku. W razie potrzeby spryskaj kark, szyję i kolana.
- Nie planuj aktywności fizycznej wieczorem, by nie rozgrzewać się przed snem.

Zmień klimat w sypialni

- Wywietrz ją dobrze, najlepiej robiąc przeciąg.

ZADBAJ O POŚCIEL

Sprawdź, czy przypadkiem nie śpisz w poliestrze, który sprawia, że dodatkowo się pocisz. Najlepiej wybierać pościel z bawełny, lnu lub jedwabiu. Gdy jest bardzo gorąco, wystarczy przykryć się np. samą poszewką lub nieco grubszym prześcieradłem.

- Na noc zawieszaj na oknie wilgotne firanki lub cienkie prześcieradło. Wychłodzisz pokój i dodatkowo nawilżysz powietrze, dzięki czemu będzie ci się lepiej oddychało.
- Wyłącz elektronikę: komputery, telewizory itp. – są dodatkowym źródłem ciepła.
- Jeśli korzystasz z wiatraka, postaw przed nim misę pełną lodu. To przyspieszy schłodzenie powietrza. Możesz go też ustawiać tyłem przy otwartym oknie.

NA PÓŁCE Na bolące mięśnie i stawy

Reumogel – łagodzi dolegliwości bólowe związane ze stanem zapalnym stawów, przynosi ulgę u osób po urazach narządów ruchu.

• ok. 35 zł
(130 g)



Łatwiejsze odchudzanie

Fat Burner – kombinacja sprawdzonych składników wspomagających skuteczny metabolizm tłuszczów. Zawiera m.in.: yerba mate, czarnuszkę siewną, imbir, zieloną herbatę. Do nabycia na newnordic.pl

• ok. 75 zł
(60 tabl.)



Na poprawę krążenia

Venoforton to wieloskładnikowy lek ziołowy, który poprawia krążenie nie tylko w nogach, ale i w mózgu. Redukuje uczucie ciężkości i obrzęki nóg, niweluje zawroty głowy i szumy uszne.

• ok. 23 zł
(125 ml)



Przy bólach reumatycznych

Reumablock Akut Forte – przy bólach reumatycznych stawów, chorobach zwyrodnieniowych i przeciążeniach. Do zewnętrznego stosowania.

• ok. 20 zł
(125 ml)



Biały uśmiech

Wybielająca pasta do zębów Matcha z linii Biała Perła – z drobno zmieloną zieloną herbatą. Pomaga naturalnie ograniczyć rozwój bakterii odpowiedzialnych za płytkę nazębną i nieprzyjemny zapach z ust.

• ok. 25 zł
(75 ml)



Aktywność fizyczna w lecie

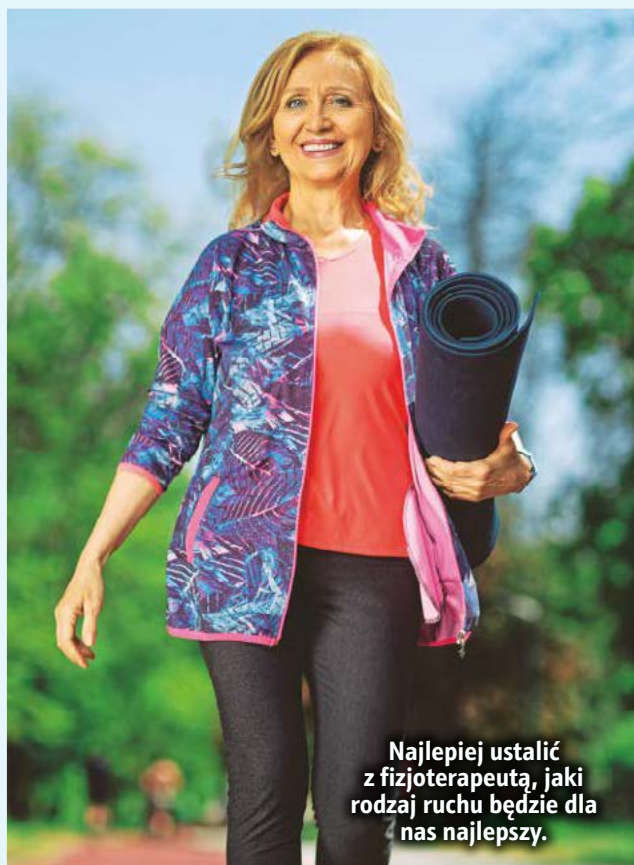
Ładna pogoda zachęca do spędzania czasu na zewnątrz i różnych aktywności. Te ostatnie warto jednak dopasować do swojego stanu zdrowia. Jeśli miewamy np. bóle reumatyczne, nie każda forma ruchu będzie wskazana. W razie nasilenia dolegliwości warto też wspomóc się odpowiednimi preparatami.

- Przy bólach reumatycznych nóg niezalecane są długie spacer, intensywny marsz i biegi, a także gry i zabawy ruchowe wymagające podskoków i wyskoków. Nie powinno się też kłęczeć, np. pracując w ogrodzie.

- Gdy bolą dłonie, lepiej zrezygnować z długiej jazdy rowerem, gry w badminton, tenisa, siatkówkę oraz innych aktywności mocno obciążających nadgarstki i palce.

- Pomocna może być maść łagodząca stany zapalne

i obrzęki stawów, rozluźniająca i zwiększająca ich ruchomość. Warto sięgnąć po tę zawierającą torf leczniczy. Posiada on bogaty skład mineralny i odżywczy. Steroidy, estrogeny i kwasy huminowe łatwo przenikają przez skórę i docierają do chorych stawów. Wykazano, że związki te mają korzystny wpływ na ilość i jakość mazi stawowej. Ponadto działają przeciwzapalnie. Dodatkowym dobroczynnym działaniem torfu jest oczyszczanie skóry z toksyn. Inne pożądane składniki to ekstrakty ziołowe. Z tarczycy bajkalskiej pomaga w utrzymaniu elastycznych ścięgien i silnych mięśni (np. szkieletowych). Zwiększa tym samym harmonię ruchów i bezpieczeństwo stawów. Z rozmarynu – pobudza krążenie, przyjemnie rozgrzewa i przyspiesza regenerację.



Najlepiej ustalić z fizjoterapeutą, jaki rodzaj ruchu będzie dla nas najlepszy.

REKLAMA

STOP reumatycznym bólom stawów

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

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



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

SimplyYou
Poland

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



Odpowiedni zapis w umowie notarialnej zabezpiecza prawa kupującego w razie nieotrzymania kredytu.

BEZPIECZNY ZAKUP NIERUCHOMOŚCI

Gdy czekasz na kredyt

Mieszkanie jest idealne i nie chcesz, żeby przepadło. Ale z finalizacją transakcji musisz poczekać na decyzję banku. Co zrobić, żeby w tym czasie nikt nie sprzątnął ci go sprzed nosa?

Najlepszym zabezpieczeniem zakupu jest zawarcie umowy przedwstępnej, ale konieczne w formie aktu notarialnego. Dzięki temu zarówno kupujący, jak i sprzedający mogą dochodzić w sądzie zawarcia ostatecznej umowy sprzedaży. Inaczej jest w przypadku zwykłej umowy

pisemnej. Taki dokument nie spowoduje, że druga strona będzie zobligowana do sprzedaży nieruchomości. Można jedynie domagać się odszkodowania za poniesione straty.

Zadatek czy zaliczka

Umowa przedwstępna może przewidywać zarówno zadatek, jak i zaliczkę.

- Mają one różne skutki prawne. Zaliczka jest tylko przedpłatą, nie stanowi zabezpieczenia umowy. Jeśli w umowie przedwstępnej znajdzie się zapis o wpłacie zaliczki, to w sytuacji, gdy nie dostaniemy kredytu i w związku z tym do zakupu mieszkania nie dojdzie, sprzedający będzie musiał zwrócić nam zaliczkę.

- Zadatek pełni funkcję zabezpieczenia na wypadek niewykonania umowy. Jeżeli do zawarcia umowy przyrzeczonej nie dojdzie z winy kupującego, sprzedający może zadatek zatrzymać. Nawet gdy powodem tego będzie nieprzyznanie kredytu. Jeżeli natomiast za niewykonanie umowy odpowiada sprzedający (bo np. zrezygnował ze sprzedaży mieszkania albo sprzedał je komuś innemu), kupujący może żądać zwrotu dwukrotności zadatku.

Ważny zapis

- W umowie przedwstępnej można zapisać, że w razie nieuzyskania kredytu kupujący ma prawo odstąpić od umowy, a wpłacona kwota podlega zwrotowi – niezależnie od tego, czy nazwano ją zaliczką, czy zadatkiem. W praktyce nazywa się to „warunkiem uzyskania finansowania”. Jeżeli taki zapis znajdzie się w umowie, brak kredytu nie spowoduje utraty pieniędzy.

KONIEC Z LIMITEM PŁYNÓW?

Nowe zasady na lotniskach

Od ubiegłego roku na lotniskach w Unii Europejskiej przestały obowiązywać limity płynów. Ale tylko na tych, które są wyposażone w nowoczesne skanery. To znaczy, że do samolotu można wносить płyny w opakowaniach do 2 litrów. Pasażerowie mogą mieć w podręcznym bagażu napoje, perfumy i standardowe kosmetyki – już nie muszą przelewać ich do miniaturowych butelek. W Polsce na razie jest to możliwe na trzech lotniskach: w Krakowie-Balicach, Poznaniu i Rzeszowie-Jasionce. Jest szansa, że jeszcze w tym roku dołączy do nich warszawskie lotnisko Okęcie.



Dodatkowa pozycja na rachunku

Zanim zapłacisz kartą w restauracji, kawiarni lub lodziarni, zwróć uwagę, czy na rachunku nie ma pozycji, która nie dotyczy bezpośrednio zamówienia. Coraz więcej lokali przerzuca na klienta koszty związane z obsługą terminali. Zwykle wynoszą one od 0,5 do 2 proc. wartości rachunku. Warto wiedzieć, że taka opłata może zostać naliczona tylko wtedy, gdy klient zostanie o niej wcześniej poinformowany – jeszcze przed złożeniem zamówienia. Jeśli dowie się o niej dopiero przy kasie lub zobaczy ją na paragonie, ma prawo odmówić jej zapłaty.

Poznaj oryginalny i dobry kolagen

ZDROWY ORGANIZM MA ZDOLNOŚĆ SYSTEMATYCZNEGO ODBUDOWYWANIA ZANIKAJĄCYCH WŁÓKIEŃ KOLAGENOWYCH. Z WIEKIEM JEDNAK TA ZDOLNOŚĆ SIĘ ZMNIEJSZA.

Kolagen to główne białko tkanki łącznej o specyficznym składzie i rozmieszczeniu aminokwasów. Jego włókna są wyjątkowo elastyczne i odporne na rozciąganie. Są też wytrzymałe. Kolagen jest dla komórek i tkanek spoiwem, swego rodzaju organicznym klejem.

ność i sprężystość skóry. Wspomaga proces regeneracji uszkodzonych tkanek i blizn, stanowi budulec kości, ścięgien i stawów, a także tkanek tworzących błony śluzowe oraz wnętrza tętnic i żył, zapewniając ich prawidłowe ułożenie i ochronę przed uszkodzeniami.

zdrowych organizmach kolagen jest wytwarzany na bieżąco, co podlega ciągłej wymianie, nieustannie regenerując uszkodzone tkanki. Proces ten spowalnia po 26. roku życia i wytwarzanie kolagenu spada. Dla organizmu oznacza to nie tylko pogorszenie wyglądu, ale i zdrowia

elastyczna, a na udach pojawia się cellulit. Pobolewają mięśnie, łokcie, biodra, kolana, łydki, kręgosłup, kark, barki. Niedobory kolagenu także pogarszają stan włosów, które stają się matowe i wypadają. Dlatego warto wspierać odbudowę organizmu i regularnie uzupełniać kolagen od

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

- ✓ Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, 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!

W zależności od typu włókien (a jest ich 12) kolagen stanowi rusztowanie dla narządów wewnętrznych, odpowiada za odnowę komórkową, właściwy poziom nawilżenia, jędr-

KOLAGEN A ODPORNOŚĆ

Jest też istotnym elementem układu odpornościowego, korzystnie wpływając na zapobieganie interwencji drobnoustrojów, toksyn. W młodych,

– poza bólami stawów i osłabieniem kości dochodzi również do zwiotczenia mięśni, a także zaburzeń pracy układu odpornościowego. Spadek i zahamowanie produkcji kolagenu to naturalna konsekwencja procesu starzenia się, ten cenny składnik można jednak dostarczać sobie w inny sposób. Na przykład przyjmując doustnie pastylki kolagenowe z witaminą C.

KolagenCito - NA MEDAL!

Niedobór kolagenu widoczny jest na naszej twarzy: zmienia się jej owal, gęstość skóry, opadają policzki, pogłębiają się zmarszczki. Nie inaczej jest z resztą ciała – biust nie jest w najlepszej formie, skóra na dekolcie i szyi robi się mniej napięta, na brzuchu i ramionach staje się mniej

wewnątrz. Dobrze jest wspomagać się produktami najlepszymi z najlepszych z zawartością kolagenu z witaminą C, która wspiera proces odbudowy włókien kolagenowych. Wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito znanej z wysokiej jakości produktów niemieckiej firmy Reutter. Każda przemyślana receptura firmy Reutter jest oparta na wyjątkowo bogatym doświadczeniu jej ekspertów – firma Reutter ma ponad 100 lat doświadczenia! Doskonały KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. To produkt w 100% oryginalny! KolagenCito to mistrz wśród kolagenów. Jest w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, a jego wysokogatunkowość jest w bardzo dobrej cenie, ok. 43 zł.



KolagenCito – radość z życia!

PRZYDATNE W DOMU



Lody, jak czekoladowa pralinka!

Lody Pralinowe Grycan to elegancka kompozycja, która uwodzi zmysły bogatym, doskonale wyważonym smakiem i aksamitną, kremową konsystencją. To znakomite połączenie czekolady i orzecha laskowego, przełamane subtelną nutą karmelu.



Szybki bulion

Rosół z kury z lubczykiem i pietruszką to sposób na aromatyczną, domową zupę o głębokim smaku drobiu i ziół. Błyskawiczną, łatwą do przygotowania, z wysokiej jakości składników. Kostki rosółowe będą także idealną bazą wielu klasycznych dań.

■ Knorr, 4,19 zł/120 g



Pyszny dodatek

Pomidory suszone ze słonecznikiem to intensywny w smaku dodatek do słodko-słonej nucie. Świetne do sałatek, makaronów i kanapek, wzbogacają dania o aromat pomidorów i chrupkość ziaren słonecznika.

■ OLE!, 11,79 zł/305 ml



Owocowa obfitość

Soczyste, słodkie i lekko kwaskowe owoce nadają świeżości wszystkim deserom, sprawiając, że każdy kęs smakuje jak mały kawałek lata.

Aby owoce w wypiekach nie puściły dużo soku i nie rozmiękczyły ciasta, zanim je dodasz, obtocz je w odrobinie mąki lub kaszy manny. Dzięki temu zachowają swoją strukturę podczas pieczenia, ale też nie spadną na dno.

Sernik z jagodami na kruchym cieście

SKŁADNIKI: ● 200 g mąki ● 100 g masła ● 165 g cukru ● 1 jajko ● 500 g mielonego twarogu ● 300 g jogurtu ● po 250 g jagód, dżemu jagodowego i śmietany 36% ● 4 łyżeczki żelatyny ● 2 cukry waniliowe ● 4 łyżki likieru cytrynowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagnieć ciasto z mąki,

posiekanego masła, 40 g cukru, 1 jajka i 2 łyżek zimnej wody. Wylep nim spód tortownicy (26 cm). Schładzaj 30 minut. Piecz 25 minut w 180°C.

2. Żelatynę namocz w kilku łyżkach wody i rozpuść, podgrzewając. Twaróg zmiksuj z jogurtem, resztą cukru, cukrem waniliowym i likierem. Kilka łyżek

masy wymieszaj z żelatyną. Połącz z resztą masy. Dodaj ubitą na sztywno śmietanę, wymieszaj. 3. Masę wyłóż na spód. Schładzaj 5 godzin. Ozdób podgrzanym dżemem i jagodami.

Czas przygotowania: 60 minut

Porcje: 12

Stopień trudności: średni

Melba z sosem malinowym

SKŁADNIKI: ● 125 g masła ● 200 g herbatników ● 5 brzoskwiń ● 400 ml mleka skondensowanego słodzonego ● 100 g śmietany 36% ● 4 jajka ● 300 g malin ● 1 cukier waniliowy ● po 2 łyżki cukru i soku z cytryny ● 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło stop, połącz z pokruszonymi herbatnikami. Masą wylep spód kwadratowej formy (24 cm). Piecz 10 minut w 180°C. Ostudź.

Formę owiń od spodu folią aluminiową.

2. Brzoskwinie sparz, obierz ze skórki. Przekrój na półowki, usuń pestki. Ułóż na spodzie z herbatników. Mleko zmiksuj ze śmietaną, jajkami i cukrem waniliowym. Wlej między połowki owoców. Piecz 35-40 minut w 180°C.

3. Zblenduj i przetrz 250 g malin. Zagotuj je z cukrem. Dodaj sok z cytryny wymieszany z mąką ziemniaczaną. Gotuj minutę. Polej ciasto. Ozdób resztą malin.



Czas przygotowania: 90 minut

Porcje: 18

Stopień trudności: średni

Morelowe muffinki

SKŁADNIKI: ● 1 kg gęstego jogurtu ● 400 g moreli ● 250 g cukru ● 6 jajek ● 175 g masła ● 150 g mąki pszennej ● 100 g mielonych migdałów ● po 2 łyżki mąki ziemniaczanej, kakao oraz cukru pudru ● po 1 łyżeczce proszku do pieczenia i soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1. Jogurt wylej na gęste sitko (ustaw je na misce), odstaw na noc do lodówki. Odmierz 350 g odsączonego jogurtu. Zmiksuj go z sokiem z cytryny, 75 g cukru, mąką ziemniaczaną i 3 jajkami.

2. Masło utrzyj z resztą cukru i jajek. Wmieszaj mąkę pszenną, migdały, proszek do pieczenia i kakao. Morele przetrnij, wyjmij pestki, pokrój w kostkę. Blachę z dołkami wyłóż papilotkami. Nałóż ciasto, masę jogurtową i połowę moreli. Piecz 25 minut w 175°C.

3. Resztę jogurtu wymieszaj z cukrem pudrem. Wyłóż na muffinki. Ozdób resztą moreli.

Czas przygotowania: 75 minut

Porcje: 12

Stopień trudności: średni



Tort anielski z nektarynkami

SKŁADNIKI: ● 85 g mąki pszennej ● 65 g mąki ziemniaczanej ● 275 g cukru pudru ● 15 białek ● 250 g malin ● 2 nektarynki ● po 300 g sera śmietankowego i śmietany 36% ● 1 łyżka cukru ● 2 cukry waniliowe ● 1 zagęszczacz do śmietany ● 3 łyżki dżemu z moreli

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąki przesiej z 75 g cukru pudru. Białka ubij. Pod koniec dodaj resztę cukru pudru i mieszankę mączną. Biskopt przełóż do

tortownicy z kominem. Piecz 25-30 minut 200°C. Ostudź.

2. Nektarynki umyj, pokrój w półplasterki. Maliny oplucz, osusz. Owoce wymieszaj z dżemem. Serek zmiksuj z cukrem i cukrem waniliowym. Śmietanę ubij z zagęszczaczem, dodaj do sera. Biskopt przekrój na 2 białe, przełóż kremem i owocami. Ozdób resztą kremu i owoców.

Czas przygotowania: 75 minut

Porcje: 12

Stopień trudności: średni

Soczysty placek

SKŁADNIKI: ● 350 g moreli ● 200 g jagód ● 200 g masła ● 100 g cukru ● 1 cukier waniliowy ● 5 jajek ● 100 g maślanek ● 300 g mąki orkiszowej ● 125 g mąki ziemniaczanej ● 1 proszek do pieczenia ● 1 łyżeczka skórki startej z cytryny ● cynamon do posypania

PRZYGOTOWANIE:

1. Owoce umyj, osusz. Z moreli wyjmij pestki, jeśli chcesz, połówki owoców potnij na mniejsze kawałki.

2. Masło utrzyj z cukrem i cukrem waniliowym.

Miksując, dodaj jajka, skórkę cytrynową, a potem maślanek. Na koniec porcjami dodaj obie mąki wymieszane z proszkiem do pieczenia. Zmiksuj.

3. Blachę (32 x 39 cm) wyłóż pergaminem. Przelej ciasto. Posyp je morelami i jagodami. Owoce lekko powciszkaj w ciasto. Piecz placek 25-30 minut w temperaturze 180°C. Ostudź, oprósz cynamonem.

Czas przygotowania: 45 minut

Porcje: 24

Stopień trudności: łatwy



Ksamil – plaże, wysepki i ten kolor bardzo ciepłej wody. Czasem bajki ożywają.

Saranda kusi uroczym portem nad Morzem Jońskim.

ALBANIA

Tanio, pięknie i zaskakująco

Szerokie plaże, romantyczne zatoczki i woda tak czysta i ciepła, jak byśmy byli na Dominikanie albo Kubie. A to tylko dwie godziny lotu z Polski.



Prawda, że tego widoku nigdy byśmy nie skojarzyli z Albanią?



Miejsce, gdzie czas płynie inaczej a zmysły poddają się temu urokowi.

Zapomnijmy o stereotypie Albanii jako kraju zacofanego i nie za bardzo bezpiecznego. Kiedy zobaczymy południowe wybrzeże, zakochamy się w nim na zabój. A kiedy porównamy ceny do tych z innych krajów nad Morzem Śródziemnym, przyjemnie się zdziwimy. Tak, Albania to dobry pomysł na wyjątkowe wakacje. I lepiej się pospieszyć, bo za chwilę będą tu tłumy a i ceny poszybują wysoko.

Ślicznie i... apetycznie

Gdzie zaczniemy? Może w Sarandzie, która oferuje wszystko, czego potrzebujemy na wakacjach. Można się wylegiwać na ładnej plaży a po południu spacerować promenadą tak uroczą, że te przechadzki nie znudzą nam się przez cały urlop.

A po drodze zachęcają do wejścia bary i restauracje. Menu z cenami wystawione na zewnątrz, zatem możemy sobie porównać i policzyć. Chociaż to jeden z najdroższych kurortów, to nadal taniej niż w sezonie nad Bałtykiem.

Na sam widok potraw, często rodem z Italii (Włochów jest tu najwięcej i to oni „podnoszą” ceny), ślinka cieknie. A risotto z owocami morza w restauracji Limani – nie ma słów, które by oddały ten smak.

Rozkosznie baśniowo

Teraz przeniesiemy się bardziej na południe, do Ksamil. Miejsce jak z obrazka. Po prostu cudownie niemożliwe. Ale istnieje. Na bliskim horyzoncie grecka wyspa Korfu i atmosfera właśnie bardziej grecka.

Hotele o różnym standardzie (i różnych cenach, nadal atrakcyjnych), zaplecze kulinarno-rozrywkowe też zaskakująco dobre. Tak, zaskoczenie jest słowem-kluczem dla wybrzeża Albanii. Zupełnie inaczej wyobrażamy sobie ten kraj, z pewnością nie tak dobrze. Dopóki tu nie przyjedziemy.

Gdzie jest haczyk?

Na razie nie ma. Odwykliśmy od świata, w którym dobre może być tylko to, co drogie. I też nie zawsze. Albania chce przyciągać turystów, więc musi konkurować. Ceną, jakością, przyjaznością.

Dla nas to ideał. Gdy spojrzymy na Sarandę z zamku nad miastem, zobaczymy kawał baśniowego świata. I ulegniemy mu bez reszty.

20.06.1974 – PREMIERA FILMU „CHINATOWN”

W hołdzie klasykom

Rywalizację o Oscara film Romana Polańskiego przegrał z „Ojcem chrzestnym II”, a sam reżyser również musiał zadowolić się nominacją, bo statuetka powędrowała do Francisca Forda Coppoli. Jednak równie szybko co dzieło Coppoli, film Polaka zyskał miano kultowego i uznano go za perfekcyjny hołd złożony klasycznym produkcjom noir. Warto więc było znośić na



planie humory Faye Duna-way... Za to na ekranie aktorka wraz z Jackiem Nicholsonem stworzyła perfekcyjny duet, co przełożyło się dla obojga na nominacje do Oscara.

20.06.1961 – URODZIŁ SIĘ PIOTR CYRWUS



Jechać dalej!
Lata, kiedy utożsamiano go głównie z rolą Rysia Lubicza w „Klanie”, ma już dawno za sobą. To m.in. zasługa pracowitości Piotra Cyrwusa. Ostatnio widzowie kojarzą go z roli dyrektora Streckera w serialu „Szpital św. Anny”. – Jestem nienasycony, zwłaszcza, jeśli chodzi o pracę. Jak dłużej posiedzę w jednym miejscu, to potem znów mnie ciągnie, żeby jechać dalej... – wyznaje aktor.

W SKRÓCIE

19.06.1963 – rozpoczął się I Festiwal Piosenki Polskiej w Opolu, jego laureatami zostali Ewa Demarczyk i Bohdan Łazuka.
20.06.1925 – w Kołomyi urodziła się Irena Dziedzic, dziennikarka, prezenterka telewizyjna, stworzyła pierwszy w PRL talk-show „Tele-Echo”.
21.06.1963 – podczas konklawe zwołanego po śmierci Jana XXIII włoski kardynał Giovanni Battista Montini został obrany papieżem i przyjął imię Paweł VI.
22.06.1949 – urodziła się Meryl Streep.
23.06.1975 – w Krakowie urodził się Maciej Stuh.
24.06.1838 – w Krakowie urodził się Jan Matejko.
25.06.1945 – w Kozach urodził się Henryk Talar.



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Barany będą miały potrzebę przejęcia inicjatywy. Szczera rozmowa odmieni dynamikę związku. **PRACA** Tempo wzrośnie, ale konkretny plan ułatwi wygranę z chaosem. **ZDROWIE** Wysypiaj się, aby zwiększyć koncentrację. Unikaj pośpiechu za kierownicą.



Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Zapragniesz stabilności i czułych gestów zamiast wielkich deklaracji. **PRACA** Skupisz się na finansach. To dobry czas na negocjacje stawek. **ZDROWIE** Organizm domaga się większej regularności posiłków. Rozważ rezygnację ze słodczy czy ciężkich kolacji.



Bliznięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ W stałym związku zadbaj o wspólne hobby. Unikaj niedopowiedzeń, bo ktoś może je źle zrozumieć. **PRACA** Twoja elastyczność będzie kluczowa przy zmianach grafiku. Warto dopracować umowę. **ZDROWIE** Ogranicz czas spędzany przed ekranem telefonu.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Emocje wyjdą na pierwszy plan. Bliska osoba potrzebuje uwagi, a nie rad. **PRACA** Zaufaj intuicji przy podejmowaniu decyzji kadrowych. Nie bierz na siebie cudzych obowiązków. **ZDROWIE** Silnie reagujesz na stres, dlatego kluczowa jest równowaga psychiczna.



Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Zaskocz partnera kreatywnym pomysłem. Singielki przyciągną uwagę pewnością siebie. **PRACA** To moment na pokazanie efektów swoich starań. Możliwa pochwała lub nowe zadanie. **ZDROWIE** Wzmocnij serce ruchem. Odpoczywaj w pełnym słońcu z umiarem.



Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Analizujesz każdy szczegół. Warto odpuścić drobne niedoskonałości. **PRACA** Skoncentruj się na organizacji i dokumentach. Ktoś poprosi o wsparcie. **ZDROWIE** Regularne badania zapewnią spokój ducha. Krótka gimnastyka rozciągająca zmniejszy napięcie karku.



Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Szukasz romantycznej atmosfery. Wyjście do kina lub galerii sztuki odświeży relację. **PRACA** Dyplomacja pomoże załagodzić spór. Grupowy projekt wymaga kompromisów. **ZDROWIE** Delikatna aktywność, jak pilates czy joga, będzie dla Ciebie korzystna.



Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Intensywność uczuć może zadziwić nawet Ciebie. Unikaj zazdrości i niedomówień. **PRACA** Działaj strategicznie i nie zdradzaj wszystkich planów. Wytrwałość przyniesie przewagę. **ZDROWIE** Trening siłowy poprawi samopoczucie. Zorganizuj sobie cyfrowy detox.



Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Potrzebujesz przestrzeni oraz swobody. Spontaniczny wypad za miasto poprawi Wasze relacje. **PRACA** Nowe wyzwanie zawodowe rozbudzi entuzjazm. Warto pomyśleć o kursie lub szkoleniu. **ZDROWIE** Ruch na świeżym powietrzu to najlepsza terapia.



Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Koziorożce zapragną poważnej rozmowy na temat przyszłości lub jasnego określenia zasad. **PRACA** Skoncentruj się na celach. Dobra organizacja przyniesie stabilność finansową. **ZDROWIE** Uważaj na przeciążenie kręgosłupa. Spacer po pracy oczyści umysł.



Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ W stałym związku postaw na przeżycia, które przełamują rutynę i na nowo roznamiętniają uczucia. **PRACA** Innowacyjny pomysł może spotkać się z oporem. Nie zniechęcaj się krytyką. **ZDROWIE** Spróbuj zadbać o układ nerwowy. Ogranicz hałas i spożycie kofeiny.



Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Wrażliwość sprawi, że łatwo odczytasz cudze emocje. Nie idealizuj nowej znajomości. **PRACA** Kreatywność pomoże rozwiązać trudny problem. Unikaj chaosu organizacyjnego, zapisuj terminy. **ZDROWIE** Muzyka i kontakt z naturą przyniosą ukojenie.

od 19 do 25 czerwca 2026

HOROSKOP

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



Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV:** Red. zarządzająca: Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordinator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juracko, Joanna Kotakowska, Iwona Leonczuk, Paulina Miluska, Hanna Miłowska, Maciej Misior, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkowicz-Rusiecka **Hub Poradniki:** Red. zarządzająca: Monika Bobowska **Hub Graficzny:** Dyrektor: Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordinator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Krasnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Glewica, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoredykcji:** **Lider:** Agata Zasada **Koordinatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoredyktorzy:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mi-rela Taflinska **Sekretariat:** Aleksandra Kominke **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. Tele Tydzień jest obiektem badań Instytutu Polityki Kultury i Mediów. 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 sprzedają aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową.

Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnika.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05.

Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: reklama@bauer.pl

założenie	▼	poseł, delegat	▼	Nicolas ..., aktor	▼	wysoki lot piłki	▼	Bogusław ..., „Psy”	▼	„Dom ... z Lady Gagą	▼	ogród oliwny	▼	niejeden na złomo- wisku	▼	rybie jajeczka
►				kamień do tamo- wania krwawień		krzew na żywoplot	►					przy butach taternika	►	5		
wiadro na śmiec		Jean ..., zagrał w „Nędz- nikach”	►				6	szkoda moralna	►						zasada	runda w koszy- kówce
►			7		Dorociń- ski albo Perchuć	Julianne ..., „Godziny”		symbol krzepy			klączę do herbaty	ojciec legen- darnej Wandy	►			
zaliczka		czapka żandarma	ceniony kamień ozdobny		cizba									edukacja	bankiet	
preria, pampa	►			2			czas śniegu i mrozu			1				zajęcie muzyka		
►	8			duży mebel do spania	►					pokój pani domu	►					
..., Karewicz, aktor	szpon	►					paczka bankno- tów	►						miara farta	►	3
►				ptak morski	►	4				klomb	►					

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**Wpisz
rozwiązanie**

wziątka w brydżu	▼	100 centów	▼	seria zjawisk	▼	zupa z czerw- nych buraków	odmiana węgla kamien- nego	▼	po styczniu	szybki bieg	▼	... Abel, „Intruz”	▼	... Stone, „Biedne istoty”	▼
Górnjak	►					„stróż” pojazdu	►					2			
chińska patelnia	►			obramo- wanie stołu	►		3		osiąganie wyższego etapu			skrót podpisu		„Zakłete ...”, film	
►						urody lub osobo- wości	►			np. „Tosca”	►				
Maria ..., śpie- waczka	rodzaj futra		część zwrotki	zamie- szanie		miasto portowe we Francji	choroba z wysypką	6					bliski po kądzieli		waćpan
►		1		ryba słodko- wodna	►					świętuje 16:10	podwodny wał piasku	►			
przewodzi bodźce		surogat	►		5		film Jamesa Camero- na	►							4
►					wykluwa- nie się z jajka	►						dawniej kościół parafialny	►		
dzielona na niedź- wiedziu		lekka atletyka	►				wzgórze w Rzymie	►							

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

**Wpisz
rozwiązanie**

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

stanow- cze polecenie	"Miss ..." z Sandrą Bullock	Mirosław „Pitbull”	▼	śnieżny kopiec	▼	polski skaut	galas na liściu	▼	pleciony bicz	... Gra- bowski	▼	„... Trek”, serial	▼	wiązka zboża
▶	▼		▼	Seniuk, aktorka	▶				grecka bogini mądrości i sztuki	▶			4	
kszyk		stolica Egiptu	▶			7	scena akrobaty	▶				ma pestkę		... Penn, „21 gramów”
▶	9			karnacja	▶			6	słodki krążek	▶		▼		▼
dolna część nogi		ogląda	Edgar Allan ..., poeta	▶			bagienna mgła	▶			kłębek wełny		pokaz mody	
▶		▼		Sc dla chemika	▼	Sumac, śpie- waczka		Nowy ... Mazo- wiecki	nocna zjawia	▶	▼		▼	
grafitowy w ołówku	wiosenna odwiliż	▼	etno- graficzne muzeum	tablica z nazwą sklepu	▶				po paleo- cenie	▶				
typ muzyki	▶					zjawisko polarne		na czele gminy	▶			dmucha- wiec		„Dzika ...” z Meryl Streep
▶				literacka Cyganka	▶			biwak		zasypka	Kusturica, reżyser	▶		▼
w kłosie	▶	5				gliny- krzemian potasu, minerał	▶							
▶				ptactwo domowe	▶			mała szybka w oknie		wóz konny			otoczony fanami	
etylen		w parze z nazwi- skiem			ischias		ciepły na szyi		... Woro- nowicz	▶				
Leonard ..., aktor	▶	▼			▼			8			pozwała kierować koniem	▶		
▶				reguła, norma		sportowe sanki		modniś, elegant		gadula	wbijany kafarem		talerz z nóżką	„Przysta- nek ...”, serial
„Mazurek Dąbrow- skiego”	zwój		w niej różnej	▶						rolka monet	▶		2	▼
▶	▼		1	czar, powab, wdzięk	sprzączka	▶						stawiany wrogowi		kraniec
żebro statku		... pruskie w 1885 r.	▶			3	duża papuga		agitka	▶				
na głowie Cezara	▶				sucha łodyga	▶					kot szacha	▶		
składak przy stacji		pensja	▶						korniszon	▶				
▶					obiekt dla pływaka	▶					odmiana w hodowli	▶		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Wpisz
rozwiązanie

**CHWILA
NA RELAKS**



Dezodorant
Super Deo
rewelacyjnie neutralizuje
przykry zapach potu
pach i stóp. Super Deo
to niemiecka wysoka
jakość!

Dezodorant Super Deo: super wolność od zapachu potu!

Nieprzyjemny zapach, wilgotne pachy, ciało pokryte potem. I to fatalne uczucie, że nasz zapach przeszkadza innym. Na nic świeża koszula, eleganckie ubranie, zadbane wygląd, gdy nie możemy poradzić sobie z przykrym zapachem naszego potu.

Prawie każdy to zna, niektórzy bardziej, inni mniej. Niby normalna rzecz, bo przecież w ten sposób organizm broni się przed przegrzaniem, ale jednak pocenie się mocno utrudnia codzienne funkcjonowanie. Przeszkadza szczególnie podczas podróży pociągami, metrem, tramwajem, autobusem.

Często przegrzewamy się, to oczywista prawidłowość. Wówczas mechanizm chłodzący organizmu działa na pełnych obrotach. Kiedy normalne chłodzenie (rozszerzanie naczyń

krwionośnych) nie wystarcza, organizm zaczyna wydzielać pot. Ma to swoje konsekwencje. Wstydzimy się nieprzyjemnego zapachu, obfitego pocenia, stresuje nas to w codziennym życiu, odbiera pewność siebie, często przez tę dolegliwość unikamy kontaktów z ludźmi. Tymczasem nie jest trudno poradzić sobie z tym problemem, trzeba sięgnąć po odpowiedni dezodorant. Powinien to być produkt wysokiej jakości, cieszący się uznaniem wielu klientów, jak **Super Deo firmy Reutter** wykonany z wysokoga-

tunkowej krystalicznej skały. Jest delikatny, gdyż nie zawiera alkoholu i jest odpowiedni dla każdego rodzaju skóry, dla pań, panów, młodzieży.

Super Deo nie oziębia pach, jak wiele innych dezodorantów. Musi być produktem uznanym, dającym pozytywne efekty, jak dezodorant **Super Deo**. Gdy posmarujemy nim skórę powstaje ultra cienka antybakteryjna warstwa ochronna. To ona właśnie usuwa przykry zapach potu pod pachami, czy stopami, delikatnie je przy tym pielęgnując. Jego zapach nie powinien kłócić

się z zapachem naszych perfum – **Super Deo** jest bezwonny. Nie powinien zostawiać plam na ubraniu i ciele, taką gwarancję daje tylko wysokiej jakości, markowy produkt jakim jest **Super Deo**.

Musi być wydajny. **Super Deo** działa przez cały dzień, a opakowanie wystarcza na rok. Testowany dermatologicznie. Co ważne: powinien być to produkt oryginalny i sprawdzony. **Super Deo firmy Reutter** zaufali klienci w wielu krajach i to od lat, gdyż jest oryginalny i super dobry. **Oryginalny dezodorant Super Deo jest dostępny w aptekach i sklepach medyczno-zielskich.**

Pierwszorzędny dezodorant! Super Deo jest niewielki, ale ma ogromną moc!

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

Uwaga! – Nie zostawia plam!
Testowany dermatologicznie.

Super Deo to wypróbowany oryginalny dezodorant!

**DOSTĘPNY
W APTEKACH
I SKLEPACH
MED.-ZIEL.**



Cena: ok. 19 zł

Firma REUTTER GmbH/ Niemcy

JBL



pl.jbl.com



FLIP 7

**EFEKTOWNY DŹWIĘK
NA KAŻDĄ PRZYGODĘ!**