

NETFLIX

Disney+

HBO
max

prime video

CANAL+

10.07-16.07.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Tele

Tydzień

Nr 28
6 lipca 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VATaż **100** stron
Program 98 stacji TVWIELCY
POLACY:DZIEŁA
ALEKSANDRA FREDRY
WCIAŻ AKTUALNE
PO 150 LATACH

URODA:

• Jak zadbać
o włosy latem?PROSTO
Z MRAGOWAMAZURSKA NOC
KABARETOWA

SUPERPUCHAR POLSKI

LECH POZNAŃ
- GÓRNIK ZABRZE

ZNÓW W TV

WIELKI TEST



PREMIERA W TVP 1

SPŁATANE
ŁOŚY

WYWIAD

KOŁO FORTUNY

AGNIESZKA
DZIEKAN

KUCHNIA SMAKI Z RUSZTU - NIE TYLKO DLA MIĘSOŻERCÓW

28

Numer
w sprzedaży
do 12.07.2026

Markizy pionowe

– schroń się
przed upałem

35 lat
razem

FAKRO® | **INNOVIEW**
LINE

Markizy montowane na zewnątrz okien, zwane również screenami, skutecznie chronią wnętrza przed nadmiernym nagrzewaniem. **W upalne dni mogą obniżyć temperaturę w pomieszczeniu nawet o 10°C. Gdy na zewnątrz panuje skwar, Ty w swoim domu możesz swobodnie odpocząć ciesząc się przyjemnym chłodem**, naturalnym światłem oraz — w wielu wariantach — także dodatkową ochroną przed owadami.



zeskanuj kod
i poznaj zalety
markiz pionowych

NIEZWYKŁE STANY PROKOPA

Pozdrowionka zza oceanu

Marcin Prokop już teraz przygotowuje dla nas kolejną edycję swojego programu podróżniczego. Dla niego i całej ekipy oznacza to półtora miesiąca w drodze, z dala od domu, często w trudnych warunkach. Tym razem dziennikarz odwiedzi kilka

stanów, w tym Montanę, Idaho, Wisconsin, Wirginie oraz Florydę. W planach ma podobne spotkanie ze wspólnotą preppersów. Liczy też, że uda mu się zajrzeć za kuliszy życia Amisów, którzy raczej unikają kontaktu z mediami. Premiera wiosną przyszłego roku. JK



KLARA. REWOLUCJA

Korowód gwiazd



Już za kilka tygodni do HBO Max wróci z nowymi odcinkami Klara – szalona, ale i pogubiona bohaterka, którą Iza-bela Kuna stworzyła najpierw

na kartach powieści, a później w serialu. W drugim sezonie do stałej obsady dołączą m.in. Joachim Lamża, Aleksandra Konieczna i Bartosz Porczyk. Gościnnie pojawią się też Jerzy Schejbal, Maria Mamona, Stefan Gorski, Pavlos Kourtidis, Janusz Chabior, Marta Malikowska, Magdalena Stuzińska oraz Katarzyna Zawadzka. A co czeka główną bohaterkę? Przede wszystkim niespodziewany powrót ojca! No i oczywiście dalsze miłosne rozterki związane z Aleksem (Adam Woronowicz). JK



Aktorka zapowiedziała, że na nagrania szuka lateksowy kombinezon.

o tym się mówi



Katarzyna Maciąg dawno nie gościła na naszych ekranach. Kim okaże się jej nowa bohaterka?

– Najwięksi mistrzowie pióra uważali, że z pewnymi informacjami najlepiej dotrzeć do społeczeństwa przez satyrę. I to dokładnie robi „Ranczo” – mówi Dorota Stalińska.

RANCZO. ZEMSTA WIEDZŃ

Będą czarować

Trwają prace na planie najbardziej oczekiwanego serialowego powrotu ostatnich lat. A że reaktywowane „Ranczo” nosi podtytuł „Zemsta wiedźm”, w nadchodzących odcinkach nie mogą zabraknąć czarujących par. Do obsady dołączają więc Dorota Stalińska, Katarzyna Maciąg, Karolina i Paulina Chapko, Anna Sroka-Hryń,

Joanna Stanecka, Magdalena Wróbel, Karolina Poks oraz Monika Pawlicka. Ich obecność sporo namiesza w życiu mieszkańców Wilkowyj. Twórcy nie zdradzają jednak na razie, kim są nowe bohaterki. Na odpowiedzi musimy poczekać do jesieni, kiedy nowa, sześciu-odcinkowa seria zadebiutuje na ekranie. JK

TASKMASTER

Znów nas rozbawi?

Zofia Zborowska-Wrona nie traci czasu. Niedawno oglądaliśmy ją w „Love is Blind”, który współprowadziła ze swoim mężem Andrzejem Wroną, cały czas pracuje na planie serialu „Młode gliny”, a teraz dołączyła do grona uczestników „Taskmastera” – nowego formatu rozrywkowego, sprawdzającego opanowanie i pomysłowość

gwiazd oraz ich zdolności improwizacyjne. Tym samym znamy już całą ekipę pierwszej polskiej edycji show! Z zadaniami przygotowanymi przez Adama Woronowicza i Czarka Sikorę oprócz Zborowskiej zmierzą się stand-uperka Wioletta Walaszczyk, raper Żabson oraz aktorzy Rafał Rutkowski i Kazi-mierz Mazur. JK

fot. AKPA, TVN (2), materiały prasowe

TELETYDZIEŃ 3

TANIEC Z GWIAZDAMI

Poczuja cha-chę

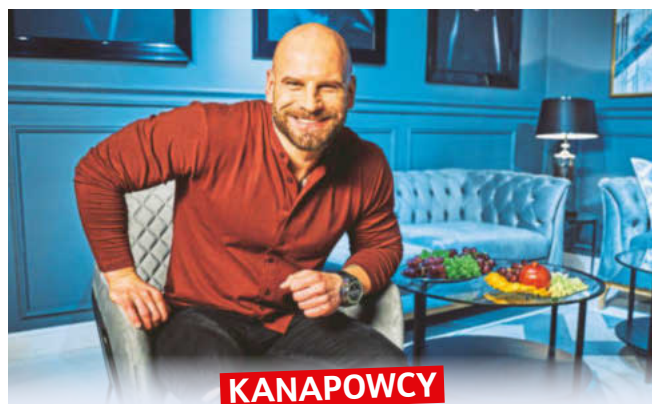
Polsat ogłasza kolejnych uczestników jesiennej edycji „Tańca z gwiazdami”. Jednym z nich okazał się Andrzej Rosiewicz – satyryk i showman będzie najstarszym zawodnikiem w ponad dwudziestoletniej historii programu. I choć jako artysta estradowy z tańcem miał w życiu sporo wspólnego (karierę na scenie rozpoczął jako 9-latek w Zespole Pieśni i Tańca „Dzieci Warszawy”), to jednak występ na parkiecie programu stanowi dla niego wyzwanie całkiem nowego rodzaju. Do grona uczestników dołączył także Piotr Gumulec, doskonale znany widzom „Kabaretu na żywo”. Czy poczucie humoru przyda się panom także na parkiecie?

82-letni wokalista udowodni, że dobrze bawić się można niezależnie od wieku.



JK

Znany kabareciarz ewentualne braki techniczne zamierza tuszować humorem.



KANAPOWCY

Czas się ruszyć

Ruszył casting do nowej edycji „Kanałowców”! Od 2020 roku, kiedy program zadebiutował na antenie, już kilkadziesiąt osób zdołało pod czujnym okiem trenera Krzysztofa Ferencja odmienić swoje przyzwyczajenia i odkryć, że od ciągłego podjadania i leżenia na kanapie lepsze są dobre samopoczucie i zdrowie. Ostat-

nio w show mogliśmy oglądać duety matek i córek. Do najbliższej edycji stacja szuka zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Zgłoszenia można wysłać przez formularz dostępny na stronie TTV – trzeba w nim opisać m.in. swój dotychczasowy tryb życia oraz wyjaśnić, dlaczego jest się idealnym kandydatem do programu.

JK

ZAJAZD. ŻYCIE POD ZASTAW

Kolorowy ptak

W serialowym „Zajeździe” powoli robi się tłoczno! Do obsady drugiego sezonu dołączyła kolejna osoba: Anna Powierza! Jak stwierdziła sama aktorka, w ciągu kariery grała już przeróżne postaci, ale tylko z niektórymi z nich mogła utożsamiać się równie mocno jak ze swoją najnowszą bohaterką. Alina Maj,

w którą wcieli się artystka, to dawna przyjaciółka Wioletty (Ewa Lorska) – po latach wróci do miasteczka, otworzy galerię i już pierwszego dnia namiesza w spokojnym życiu Pietrzaków. Jej obecność wniesie do Podlesia wiele koloru i pozytywnej energii, ale nie obejdzie się też bez miłosnych zawirowań...

JK



RAFAŁ MAJKA

Mikrofon w dłoń

Do ekipy Eurosportu dołączył Rafał Majka. Brązowy medalista igrzysk olimpijskich z Rio de Janeiro i dwukrotny Mistrz Polski w ubiegłym roku pożegnał się z zawodnictwem, a już niebawem będzie jako ekspert komentował dla nas dokonania kolarzy podczas tegorocznego Tour de Pologne (sam zwyciężył w wyścigu w 2014 roku). – Kolarstwo to nieodłączna część mojego życia. Po latach spędzonych w zawodowym peletonie teraz będę mógł obserwować najważniejszy polski wyścig w innej roli – mówi z radością Rafał Majka, który bardzo chętnie udziela się w mediach społecznościowych stacji. Start wyścigu już 3 sierpnia.



IDA NOWAKOWSKA

Wraca do gry!

Po odejściu z TVP w 2023 roku rzadko pojawiała się na małym ekranie. Wszystko wskazuje jednak na to, że planuje powrót do pracy w telewizji – i to w wielkim stylu! Najpierw zobaczymy Idę Nowakowską w roli prowadzącej konkurs Miss Supranational, który odbędzie się w ramach Festiwalu Piękna 2026 w Nowym Sączu. Relację z tego wydarzenia pokaże Polsat (emisja: piątek, 31 lipca o godzinie 19.55). Z kolei po wakacjach ta utalentowana artystycznie dziennikarka wystąpi w 23. edycji programu „Twoja Twarz Brzmi Znajomo”. Czy to będzie początek nowego rozdziału w jej karierze?

MJ

JEDYNY MAGAZYN
TYLKO O SERIALACH!

M JAK MIŁOŚĆ: ARTUR ODEJDZIE DO KOCHANKI. MARIA NIE ZOSTANIE SAMA

Nr 14 29 VI 2026

Is. wydawca: PUSTEK ISSN 1640-2294

Cena: 4,40 zł (w tym 8% VAT)

ŚWIAT SERIALI

**LATO
Z SERIALAMI**

MNÓSTWO DO CZYTANIA
również o gwiazdach Twoich
ulubionych produkcji. Zobacz,
co czeka nas po wakacjach!



NA WSPÓLNEJ

Lewe dyplomy, wielkie
pieniądze i mafia



PIERWSZA MIŁOŚĆ

Czy Marta
znowu
popęłni ten
sam błąd?



SUPERTEMAT

Wakacje jak z serialu.
Gdzie odpoczywać latem?

TA INNA SIOSTRA BENNET

BEZ POSAGU I BEZ SZANS?

Przez ponad 200 lat pozostawała w cieniu
piękniejszych i mądrzejszych sióstr.
Dziś Mary, bohaterka traktowana przez
Jane Austen niemal jak żart, przeżywa
nieoczekiwany renesans

**HITY
STREAMINGU**
NETFLIX DISNEY+
HBO MAX PLAYER
PRIME VIDEO
APPLE TV CANAL+



**TURECKIE HITY
POD LUPĄ**

Sensacyjne kulisy
życia gwiazdy
„Złotego chłopaka”

**MNÓSTWO NOWOŚCI I HITÓW
Z PLATFORM VOD + WYJĄTKOWE
PLAKATY + KUCHNIA, HOROSKOP
I KRZYŻÓWKI**



POLUB NAS
NA FACEBOOK.
COM/PRASA.
SWIATSERIALI/



Michał Sikorski lubi wyzwania. Tym razem postanowił – wbrew swojej naturze – jak najdłużej zachować absolutnie poważną minę.

LOL: KTO SIĘ ŚMIEJE OSTATNI (2026)

Na planie spotkały się osoby o bardzo różnym poczuciu humoru, a w rolę prowadzącego wcielił się Cezary Pazura.



LOL: KTO SIĘ ŚMIEJE OSTATNI PRIME VIDEO

Pamięta Pan, z czego śmiał się jako dziecko?

Bawiły mnie filmy i seriale. Kiedy teraz o tym myślę, od razu przychodzi mi do głowy serial z Tomkiem Kotem, którego spotkałem na planie „LOL: Kto się śmieje ostatni”.

Gdy dostał Pan propozycję udziału w 4. sezonie, pomyślał Pan: „To coś dla mnie” czy miał Pan wątpliwości?

Obejrzałem trzeci sezon i zobaczyłem, z jakim wyzwaniem mierzyli się uczestnicy. Byłem pod wrażeniem tego, co robili Michał Czernecki, Iza Kuna czy Rafał Rutkowski. Uświadomiłem sobie wtedy, jak trudny jest ten program. A ponieważ lubię sprawdzać się w nowych sytuacjach, postanowiłem spróbować swoich sił.

Czyja obecność najbardziej Pana zdziwiła?

Chyba Vanessy Aleksander. Nigdy nie widziałem jej bez uśmiechu na twarzy. Zastanawiałem się więc, jak odnajdzie się w formule, w której nie wolno się śmiać. Tak naprawdę jednak cała obsada okazała się dla mnie pozytywnym zaskoczeniem.

W KILKU SŁOWACH

Ur. 5 września 1995 r. w Wadowicach. W 2020 r. ukończył studia w Akademii Sztuk Teatralnych w Krakowie. Laureat nagrody za debiut aktorski na 46. FPFF w Gdyni za rolę w filmie „Sonata”. Od 2023 r. jest aktorem Teatru Dramatycznego w Warszawie. Ogólnopolską popularność przyniosła mu rola Jakuba w serialu „1670”. Jest tatą Jeremiego.

MICHAŁ SIKORSKI

Pomogły mi żelki

Postanowił wziąć udział w programie „LOL: Kto się śmieje ostatni”, gdzie wygrywa ten, kto najdłużej potrafi powstrzymać się od śmiechu. Choć w serialach bez trudu przybiera kamienny wyraz twarzy, prywatnie lubi się śmiać i miał z tym wyzwaniem spory problem. Nam opowiada o walce z własnym organizmem, najlepszym sposobie na relaks i planach na lato.



SONATA (2022)

Jako niedosłyszający pianista Grzegorz Płonka. Na zdj. z Małgorzatą Foremniak i Romanem Gancarczykiem.



CUDZOZIEMKA (2024)

Za rolę Władysia otrzymał nagrodę na festiwalu Dwa Teatry w Sopocie. Na zdj. z Aloną Szostak.



1670 (2023-2026)

W uwielbianym przez widzów serialu zagrał księdza Jakuba. Na zdj. z Michałem Balickim.

Widzowie kojarzą Pana z serialu „1670”, gdzie bawi Pan kamiennym wyrazem twarzy. Czy taka umiejętność zachowania powagi była atutem w „LOL”?

Paradoksalnie wcale nie było mi łatwiej. Na planie serialu pracujemy według scenariusza, możemy powtarzać ujęcia i doskonale wiemy, do czego dana sytuacja zmierza. Tymczasem w „LOL” wszystko działa się na żywo. Nic nie było wyreżyserowane, a ja nie miałem najmniejszego pojęcia, czym za chwilę zaskoczą mnie pozostali uczestnicy. I rzeczywiście bywałem zaskakiwany bardzo często. Ratowałem się więc tym, że przybierałem możliwie neutralny wyraz twarzy i za wszelką cenę starałem się nie zdradzić uśmiechu. Nie było to jednak proste.

Ciągła walka z własnym organizmem przypomina sport wyczynowy...

Przygotowując się do programu, zacząłem myśleć o tym, że śmiech i uśmiech to ważne narzędzia komunikacji. Za pomocą mimiki okazujemy życzliwość, sympatię, zrozumienie czy dobre intencje. Tymczasem tutaj nagle trzeba wszystko to wyłączyć i pilnować, żeby twarz nie zdradziła emocji. Mam wrażenie, że mózg dostaje wtedy sygnał: „Coś jest nie tak, działasz w sposób, do którego nie jesteś przyzwyczajony”. To kosztuje sporo energii.

Jak sobie z tym radziliście? Sportowiec podczas biegu może sięgnąć po kostkę cukru...

Jedzenia było pod dostatkiem. Ja pochłonałem ogromne ilości żelek i wafelków. Praktycznie cały czas coś podjadałem. Czasami łatwiej było wytrwać właśnie wtedy, gdy można było skupić się na żuciu żelek.

Żyjemy w czasach pełnych napięć. Czy śmiech może być lekarstwem?

Zdecydowanie tak. Ostatnie lata pokazują, że Polacy lubią komedie i potrafią śmiać się z samych siebie.

Programy takie jak „LOL” dostarczają widzom rozrywki, ale mają też dodatkową wartość – skupiają ludzi wokół tego, co wspólne. Spotykają się tu osoby z różnych środowisk, pokoleń i światów. Tym bardziej cieszy mnie, że powstają takie projekty, bo pokazują, że mimo dzielących nas różnic potrafimy znaleźć wspólny język. W tym przypadku jest nim śmiech.

Dla widzów dodatkową atrakcją jest autentyczność.

Przez godzinę czy dwie można kontrolować swoje zachowanie i budować określony wizerunek, ale tutaj spędzamy razem sześć godzin w bardzo nietypowych okolicznościach. Każdy jest narażony na drobne kompromitacje, bo kamery rejestrują również te momenty, nad którymi nie do końca panujemy. I właśnie to wydaje mi się najciekawsze. Można obserwować, jak

zmienia się

nasze poczucie humoru

i jak przechodzimy przez jego kolejne etapy. Wszystkie zaliczyliśmy momenty rodem z humoru czterolatków. Po kilku godzinach nieustannego napięcia, śmiechu tłumionego za wszelką cenę, jedzenia, wykonywania zadań i zwykłego zmęczenia trudno już cokolwiek udawać. Maski opadają. Widać człowieka takim, jakim jest.

„Za pomocą mimiki okazujemy sympatię i zrozumienie.”

A po wyjściu ze studia marzy się już tylko o tym, żeby pójść spać?

Nic z tych rzeczy. Kiedy zakończyliśmy zdjęcia, długo

nie mieliśmy ochoty się rozchodzić. Tańczyliśmy, śmialiśmy się i wspominaliśmy najlepsze sceny. W jednym z numerów pojawiła się orkiestra dęta, która została z nami także po programie, więc spontanicznie urządziliśmy sobie małą zabawę na parkingu. Pamiętam, że tańczyłem wtedy z Ewą Kasprzyk. Już dla samej możliwości zatańczenia z nią przy akompaniamencie orkiestry warto było wziąć udział w „LOL”. Mimo ogromnego zmęczenia wszyscy czuliśmy, że mamy sobie jeszcze wiele do opowiedzenia.

Znajdzie Pan latem chwilę na relaks?

Wyzwań na pewno nie zabraknie. W czerwcu skończyłem zdjęcia do serialu,

a lipiec upłynie mi pod znakiem premiery „LOL”. Ale zarezerwowałem sobie też cały miesiąc na odpoczynek. **Jak najlepiej Pan odpoczywa? Sport, podróże, spacer z psami?**

Spacer z psem to moja codzienność. Mam seniora o imieniu Aro, który wymaga więcej uwagi i częstszych wyjść niż młodszy piesek, ale bardzo to lubię. Ostatnio po raz pierwszy odwiedziłem też Bieszczady i mogę wyznać na łamach „Tele Tygodnia”, że całkowicie się w nich zakochałem. Chętnie odkrywam różne zakątki Polski, ale po intensywnym okresie pracy równie mocno tęsknię za domem. Dlatego część wakacji zamierzam spędzić właśnie tam, zwalniając tempo i ciesząc się prostymi przyjemnościami. Mam zamiar korzystać ze wszystkiego, co oferuje lato – lokalnych bazarków, truskawek, czereśni, szparagów i innych sezonowych smakołyków.

Skoro już jesteście przy Bieszczadach, nie obawiał się Pan spotkania z niedźwiedziem?

Oczywiście, że się obawiałem (śmiech). Razem ze znajomymi opracowaliśmy nawet plan działania i nauczyliśmy się, jak zachować się w przypadku takiego spotkania. Byliśmy więc jednocześnie przygotowani i lekko przerażeni. Na szczęście obyło się bez takich atrakcji i wróciliśmy z Bieszczad wyłącznie z pięknymi wspomnieniami.

Rozm. MACIEJ MISIORNY

WRESZCIE SPEŁNIONY Choć Robert Lewandowski bez wątpienia jest najlepszym polskim piłkarzem ostatnich dekad, na swojego pierwszego gola na mistrzostwach świata musiał trochę poczekać. W 2018 roku, na boiskach Rosji, podobnie jak jego koledzy nie błyszczał. Cztery lata później, w gorącym Katarze, w pierwszym meczu nie trafił do bramki. Ale już w kolejnym pojedynku, z Arabią Saudyjską, wreszcie wpisał się na listę strzelców. Sądząc po jego reakcji po tym golu, była to dla niego ważna chwila w karierze. A dla nas moment ogromnej dumy...



PIŁKARSKIE EMOCJE

Futbol jest nieprzewidywalny

Każdy mundial ma swoich bohaterów i antybohaterów. Najczęściej wspominani są Diego Maradona i jego „ręka Boga” w meczu z Anglikami oraz uderzenie „z byka” Zinédine’a Zidane’a, którym zapracował na czerwoną kartkę. Ale przecież zawodników, którzy wywoływali ogromne emocje było znacznie więcej!

➔ **MUNDIAL 2026 – PÓŁFINAŁ**
WT 14.07 godz. 20.50 TVP 1

CUD W BERNIE Pod taką nazwą przeszedł do historii finał mundialu w 1954 roku. Zmierzyli się w nim reprezentacje Węgier i RFN. Pierwsza, nazywana „złotą jedenastką”, miała w składzie m.in. Ferenc Puskás i Zoltána Czibora, wtedy jednych z najlepszych piłkarzy na świecie. Na dodatek w spotkaniu grupowym pokonała RFN 8:3. Wydawało się więc, że wynik finału jest przesądzone. A jednak to Niemcy zwyciężyli 3:2! Po latach zarzucono im, że stosowali metamfetaminę... Ale może tak naprawdę na grząskim boisku pomogły im innowacyjne, dłuższe korki, które Adi Dassler, twórca marki Adidas, wkręcił im w czasie przerwy?!



BEZ SENTYMENTÓW W 2006 roku w ćwierćfinale mundialu rozgrywanego w Niemczech zmierzyły się reprezentacje Anglii i Portugalii. Smaczku pojedynkowi dodawał fakt, że liderzy drużyn, Cristiano Ronaldo i Wayne Rooney na co dzień grali w Manchesterze United... Mecz przebiegał w nerwowej atmosferze, aż w 62 minucie doszło do „eksplozji”. Rooney, walcząc o piłkę z Ricardo Carvalho, ratował się przed utratą równowagi i nadepnął przeciwnika w okolicach krocza. I wtedy do akcji wkroczył Ronaldo. Machając rękami i głośno krzycząc, przekonywał sędziego, że faul jest na czerwoną kartkę. I Horacio Elizondo uległ. A gdy zdruzgotany Anglik opuszczał boisko, Portugalczyk puścił oko do swoich kolegów...



ZABÓJCZY FANATYZM

Nie od dziś wiadomo, że futbol ma też ciemne strony... Na mundialu 1994 w czasie grupowego meczu z gospodarzem turnieju, USA, kolumbijski obrońca Andrés Escobar – gdy próbował przeciąć dośrodkowanie Johna Hurkesa – niefortunnie skierował piłkę do bramki. Ekipa Francisco Maturany przegrała i straciła szansę na wyjście z grupy. Po powrocie do rodzinnego Medellín Andrés wybrał się z przyjaciółmi do jednej z dyskotek. Kiedy ją opuszczał, został zabity. Zabójca oddał do niego 12 strzałów, po każdym krzycząc: „Gol!”...



KRÓL KRÓLÓW Mundial z 1974 roku odbywający się w Niemczech Zachodnich był dla Polski bardzo udany. Już samo zakwalifikowanie się na mistrzostwa świata uznano za sukces ze względu m.in. na wyeliminowanie Anglii, ale Kazimierz Górski i jego „Orły” chcieli czegoś więcej. I zadziwili świat, wygrywając najpierw z Argentyną, Haiti i Włochami. Potem pokonali Szwecję, Jugosławię i... przyszedł słynny „mecz na wodzie”, w którym ulegli RFN. Ale zamiast rozpamiętywać straconą szansę, zebrali siły i zwyciężyli z wielką Brazylią w meczu o trzecie miejsce. Jedyne gola w tym spotkaniu strzelił Grzegorz Lato – piłkarz, który na mundialu wyprawiał cuda: zdobył siedem bramek i został niekwestionowanym królem strzelców.



CZARNE KONIE Chyba każdy mundial ma drużynę, którą można określić tym mianem. Na mistrzostwach świata w Azji w 2002 roku były nawet dwie takie reprezentacje. Bo kto przed rozpoczęciem turnieju mógł przypuszczać, że o brązowy medal zagrają współgospodarze, czyli Korea Południowa i Turcja? Z tego pojedynku zwycięsko wyszła drużyna Şenola Güneşa, wygrywając 3:2. Był on godny zapamiętania jeszcze z jednego powodu – padła tu najszybciej zdobyta bramka w historii MŚ. Hakan Şükür strzelił ją w 11. sekundzie.

TABLETKA WSPIERAJĄCA WZROK

WSPANIAŁE JEST CIESZYĆ SIĘ DOBRYM WZROKIEM

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



Model Image

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

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

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

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA TEMAT BLUE BERRY PLUS

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

Madeleine F., Quebec



Produkt Roku 2026 wg ŚWIATA FARMACJI

w kategorii
„Preparaty na zdrowe oczy
– doustne”
na podstawie ankiety
przeprowadzonej wśród
farmaceutów



SWEDZKIE TABLETKI WSPIERAJĄCE WZROK Z WYCIĄGIEM Z CZARNEJ BORÓWKI

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

Zapytaj o Blue Berry Plus skandynawskiej firmy New Nordic

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

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



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



REKLAMA

BURZLIWE LOSY

Życie mistrza komedii obfitowało w przygody, namiętności i zaskakujące zbiegi okoliczności. Już o swoim dzieciństwie pisał: „Nigdy mi się nad książką nie zmarszczyło czoło, trąbka myśliwska w kniei była moją szkołą”.



ZEMSTA (2002)

Wreszcie zgoda! Andrzej Seweryn (Rejent Milczek), Roman Polański (Papkin), Katarzyna Figura (Podstolina) i Janusz Gajos (Cześnik Raptusiewicz) w adaptacji Andrzeja Wajdy.

● **ZEMSTA** **ŚR 15.07**

godz. 15.00 **TVP KULTURA**

Gdyby żył w naszych czasach, byłby jednym z najbardziej rochwytywanych scenarzystów. Błyskotliwe dialogi, wyraziste postacie, doskonałe wy-czucie komizmu i talent do opowiadania o miłości sprawyłyby, że producenci ustaliby się w kolejce po jego pomysły. Niewykluczone, że na półce trzymałyby kilka Oscarów. Co ciekawe, gotowy materiał na film stanowi jego własne życie. Było

równie barwne jak historie, które opisywał w „Zemście”, „Mężu i żonie”, „Ślubach panińskich” czy bajce „Paweł i Gawel”, która doczekała się ekranizacji z udziałem Adolfa Dymy i Eugeniusza Bodo. Któż nie zna kołysanki „Ach, śpij, kochanie!”, śpiewanej przez ten niezapomniany duet?

Wojna tak, szkoła nie!

Urodził się w 1793 roku w zamożnej rodzinie szlacheckiej i nigdy nie chodził do szkoły. Kształcił go

prywatni guwernerzy. Mieli z nim krzyż pański, bo mały Olek uważał, że nauki do niczego nie potrzebuje... Jako 16-latek wstąpił do armii Księstwa Warszawskiego i przez sześć lat walczył u boku Napoleona. Brał udział w wyprawie na Moskwę, przeszedł dramatyczny odwrót spod stolicy Rosji, zachorował na tyfus, dostał się do niewoli, z której zdołał uciec. Za odwagę odznaczono go Orderem Virtuti Militari i francuską Legią Honorową.

Po wojnie wrócił do rodzinnego majątku, gdzie doznał olśnienia. „Razu jednego, kiedy w maligunie zasnąłem, wpadł mi palec w kałamarz i pisać zacząłem” – relacjonował w pamiętniku „Trzy po trzy”. W tym samym czasie wstąpił do loży masońskiej. W 1822 roku otrzymał zaś od cesarza Austrii Franciszka I tytuł hrabiowski. Mało kto wie, że zanim zakochał się bez pamięci, uchodził za duszę towarzystwa i... nieokiełzanego bawidamka! Zdarzało



ALEKSANDER FREDRO (1793-1876)

Krół komedii

Dziś pewnie pracowałby dla największych wytwórni filmowych, a może nawet olśniłby Hollywood. W 150. rocznicę odejścia Aleksandra Fredry przypominamy niezwykle losy człowieka, który walczył u boku Napoleona, kochał bez pamięci, ścierał się z przeciwnikami i pisał genialne komedie.





ŚLUBY PANIEŃSKIE (2010)

Aniela (Anna Cieślak) i Klara (Marta Żmuda Trzebiatowska) wypowiadają wojnę mężczyznom, ale Amor ma wobec nich inne plany.



PAWEŁ I GAWĘŁ (1938)

Paweł (Eugeniusz Bodo) i Gawęł (Adolf Dymśza) pomagają Violetcie (Helena Grossówna) uwolnić się spod wpływu chciwego impresaria.

mu się też, jak naszemu wieszczowi Adamowi Mickiewiczowi, pisać teksty dosyć rubaszne. Dobrym przykładem jest „Sztuka obłapiania” – humorystyczny poemat poświęcony tajemkom flirtu i uwodzenia.

To był skandal

Najbardziej filmową historią z życia Fredry

REKLAMA

jest jego romans z Zofią z Jabłonowskich. Przystojny oficer zakochał się w pięknej arystokratce uwiecznionej w nieudanym małżeństwie. Ona walczyła o unieważnienie ślubu z galicyjskim magnatem Stanisławem Skarbkiem, on czekał 11 lat. W towarzystwie wytykano ich palcami. A jednak po ślubie w 1828 roku stworzyli zaskakująco udane małżeństwo z trójką dzieci.

To właśnie dzięki Zofii powstało najsłynniejsze dzieło Fredry. W posagu ukochanej znalazła się część zamku w Odrzykoniu. Przeglądając stare dokumenty, pisarz natrafił na akta autentycznego sporu dwóch rodów o mur graniczny. Konflikt ciągnął się latami. Zakończyło go dopiero małżeństwo potomków zważnionych rodzin. Zainspirowany tą historią Fredro napisał „Zemstę”.

To właśnie tam Rejent Milczek wypowiada słynne słowa: „Niech się dzieje wola nieba, z nią się zawsze zgadzać trzeba”, a Papkin narzeka: „Jeśli nie chcesz mojej zguby, krokodyla daj mi, luby!”.

Choć Fredro uchodzi za szacownego klasyka, za życia nie zawsze miał łatwo. Owszem, dysponował majątkiem ziemskim i nigdy nie chodził głodny. Jednak po ostrej krytyce ze strony romantyków zerwał z pisaniem na wiele lat. Zmarł 15 lipca 1876 roku, 19 lat przed pierwszym pokazem filmowym braci Lumière, który odbył w 1895 roku w paryskim Grand Café. Trudno oprzeć się wrażeniu, że gdyby urodził się sto lat później, mógłby pisać scenariusze takich komedii, jak „Seksmisja”, „Sami swoi”, „Cztery wesela i pogrzeb”, a nawet „Pół żartem, pół serio”.

MACIEJ MISIORNY

NAJPOPULARNIEJSZA SERIA THRILLERÓW PSYCHOLOGICZNYCH!



WYDAWNICTWO
ALBATROS

INTRYGII MISTRZOWSKO TKANE NIEMI STRACHU, ZAZDROŚCI, ZDRADY, TAJEMNICZY I ZEMSTY.
STUDIUM LUDZKICH NAMIĘTNOŚCI I MROCNYCH PRAGNIENI,
ŁĄCZĄCE PSYCHOLOGICZNĄ GŁĘBIĘ Z DRESZCZEM PRAWDZIWEGO NIEPOKOJU.

ŁĄCZY ICH „M”

Oboje mają taki sam tatuaż. To litera „M” jak „marriage”, czyli „małżeństwo”. – Chodzi o to, że będąc mężem i żoną stanowimy całość, ale razem jesteśmy czymś jeszcze więcej – wyjaśniła aktorka.

WALENTYNKI (2010)

W tej romantycznej opowieści o miłości, zagrała Liz, która ukrywa przed ukochanym, jak zarabia na życie. Na zdj. z Tophrem Grace'em.

ANNE HATHAWAY I ADAM SHULMAN

Trzecie dziecko w drodze!

Hollywoodzka gwiazda poznała swojego przyszłego męża w 2008 roku. Od pierwszej chwili była pewna, że jest miłością jej życia. Cztery lata później stanęli na ślubnym kobiercu. Dziś są świetnie uzupełniającą się parą i rodzicami dwóch synów. A w czerwcu aktorka ogłosiła, że po raz trzeci zostanie mamą.

➔ WALENTYNKI ND 12.07 godz. 14.50 TVN **FABUŁA**

Mieć marzenia to jedno, ale co innego mieć u boku kogoś, kto pomaga je spełniać – twierdzi Anne Hathaway. – Absolutnie nie byłabym w stanie osiągnąć tego, co osiągnęłam, bez mojego męża – podkreśla. Kiedy w 2025 roku pracowała aż na pięciu planach filmowych, domem i synami

zajmował się Adam. Teraz cała ich rodzina przygotowuje się na przyjście na świat trzeciego dziecka. Kto wie, może tym razem będzie to dziewczynka?

Jak Szekspir i jego żona

Choć oboje pochodzą z Nowego Jorku, poznali się dzięki wspólnym znajomym podczas Festiwalu Filmowego w Palm Springs w Kalifornii.

Aktorka leczyła wówczas złamane serce po burzliwym rozstaniu z włoskim przedsiębiorcą zajmującym się handlem nieruchomości, Raffaello Follierim, który został oskarżony o oszustwa i skazany na więzienie. Anne bardzo to przeżyła. Po tym trudnym i traumatycznym doświadczeniu bała się zaangażować w kolejny związek. I wtedy na jej drodze stanął

Adam Shulman. Po latach przyznała, że to właśnie on pomógł jej odzyskać wiarę w ludzi. Co ciekawe, jego twarz ludzako przypomina wizerunek Wiliama Szekspira na jednym z portretów, a żona poety nosiła takie samo imię i nazwisko jak aktorka – Anne Hathaway. Aż trudno uwierzyć, jaką niespodziankę potrafi sprawić los... Anne od pierwszych chwil wiedziała,



JUŻ WKRÓTCE TROJE

Para ma dwóch synów. Jonathan Rosebanks przyszedł na świat w 2016 roku, a pod koniec 2019 roku urodził się jego brat Jack. Niebawem rodzina się powiększy.



OCEAN'S 8 (2018)

Jako ekstrawagancka celebrytka, która staje się głównym celem tytułowego gangu. Na zdj. z Heleną Bonham Carter.

WT 14.07 godz. 16.45 TVN FABUŁA



że spotkała mężczyznę, za którego wyjdzie za mąż. I tak się stało. Adam oświadczył się jej, wręczając zaprojektowany przez siebie pierścionek. W 2012 roku o zachodzie słońca w prywatnej posiadłości w Big Sur na kalifornijskim wybrzeżu zostali mężem i żoną. Anne olśniewająco wyglądała w sukni od Valentino. Na uroczystości byli obecni przyjaciele i rodzina – w sumie około 150 osób. I żadnych gwiazd filmowych. Zaproszenie na uroczystość dostała za to filmowa dublerka Anne.

Mąż z talentami

Laureatka Oscara za rolę w „Nędznikach” nie musi się martwić o swoją pozycję w Hollywood – choćby za rolę w drugiej części filmu „Diabeł ubiera się u Prady” zarobiła ponad 12,5 miliona dolarów. Jest więc spełnioną aktorką, ale, co ważniejsze, szczęście znalazła również

w życiu prywatnym. Adam to człowiek wielu talentów. Z wykształcenia jest aktorem – ukończył studia teatralne na Uniwersytecie Browna w 2003 roku. Zagrał w kilku serialach i filmach, ale nie miał ambicji zostać gwiazdą Hollywood. Obecnie spełnia się jako producent filmowy, a także projektant biżuterii. W dużej mierze poświęcił się też rodzinie. Gdy jego żona pracuje na planie, on opiekuje się dziećmi. Anne z dumą opowiada, że Adam świetnie gotuje. – To jeden z powodów, dla których naprawdę go cenię – przyznaje. Jest też wspianym ojcem. Nawet zmiana pieluch to dla niego błahostka. Podziwia swoją żonę jako kobietę, aktorkę, ale przede wszystkim jako matkę. – Każdy dzień sprawia, że doceniam ją coraz bardziej – mówił w jednym z wywiadów.

– Mam wielkie szczęście, że spędzam z nim życie – wyznała z kolei Hathaway. – Mam nadzieję, że nie zabrzmi to jak przechwałka, ale dla mnie jest wymarzonym partnerem – dodała.

MARZENA JURACZKO

REKLAMA

NARESZCIE GĘSTE WŁOSY

„MOJE WŁOSY WYGLĄDAJĄ TERAZ ŚWIETNIE. KURACJA SKANDYNAWSKIM PREPARATEM **HAIR VOLUME** TRWAŁA DŁUGO, ALE ZDECYDOWANIE BYŁO WARTO”.
- MÓWI JOSEPHINE.

Spójrzcie na moje włosy!



Włosy są dla mnie jak biżuteria

Josephine zawsze chciała mieć gęste i błyszczące włosy.

„Wiele osób w internecie polecało skandynawskie tabletki Hair Volume. Gdy potwierdziła to mama mojej przyjaciółki, zdecydowałam się spróbować. Tak rok temu rozpoczęła się moja kuracja. Codziennie biorę jedną tabletkę. Zaufałam Hair Volume i dziś cieszę się z efektów. Moje włosy są widocznie gęstsze, bardziej lśniące i stały się moją ozdobą”.

Tajemnica Hair Volume

Hair Volume to jedyny na świecie preparat z ekstraktem z jabłek annurca z południowych Włoch, który zawiera wysokie stężenie procyanidyny B2. Dodatkowo **Hair Volume** zawiera biotynę, skrzyp, kwas pantotenowy, cynk oraz inne składniki, które pomagają w utrzymaniu pięknych i gęstych włosów.

Zapytaj o Hair Volume skandynawskiej firmy New Nordic

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

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



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



★★★★★

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

KLINICZNIE PRZEBADANY SUPLEMENT DIETY NA WŁOSY

Badania kliniczne potwierdzają skuteczność **Hair Volume**. Już po 4 miesiącach stosowania zauważono widoczne pogrubienie włosów. **8 na 10 kobiet było zadowolonych**, czuły, że ich włosy stały się gęstsze, piękniejsze i bardziej lśniące.



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



Łucja musi interweniować, gdy matka...

Kajetan cieszy się, że Paula wciąż jest z nimi.

Weronikę zaskakuje nowa znajomość męża.

Na Wspólnej

Profesor Agier wdaje się w kłótnię z Kwiatkowskim. Lew nie wie, że jego kolega z pracy już poznał Roztocką, ale nie zrobił dobrego wrażenia.

TVN, 20.15 PO ODC. 4244

Paulę udało się uratować po jej próbie samobójczej. Kajetan przeprosza dziewczynę za wcześniejsze zarzuty. Oboje zastanawiają się, kto mógł hejtować najbliższe osoby chłopaka. Marcelina i Krzysztof dążą do zdemaskowania Jana Ryby – łącznika w procederze wyda-

wania podrabianych dyplomów z uczelni. Aranżują spotkanie z nim w Poznaniu. Andżela i Juliusz zostają przyłapani przez prof. Agier na dziedzińcu. **35 min**

WT ODC. 4245

Podczas spotkania z Rybą Marcelina ma przy sobie podsłuch, a Krzysztof nagrywa całe zajście

z ukrycia. Jest w szoku, gdy do rozmowy nagle włącza się Andrzej. Monika i Damian odkrywają, że matka Fiony mimo umowy nie wspierała organizacji dobroczynnej. Żądają wyjaśnień. Lew zaprasza Grega do domu na kawę. Weronika odkrywa, że przyjaciel jej partnera to mężczyzna, który ją zwyzywał. **35 min**



...przerzywa spotkanie Juliusza i jego towarzyski.



CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?

CZYTAJ ŚWIATSERIALI

ŚR ODC. 4246

Basia podejrzewa Krzysztofa o romans. Podobne zarzuty ma wobec żony mąż Marceliny. Agierowa i Juliusz znów przypadkiem na siebie wpadają. Dochodzi między nimi do nieprzyjemnej wymiany zdań. Sytuację ratuje Łucja. **35 min**

CZ ODC. 4247

Fiona nie zjawia się w szkole. Kajtek jedzie z Moniką do dziewczyny. Agierowa i Juliusz orientują się, że umówili się ze sobą. Greg zaprasza Lwa i Weronikę na kolację, by zatrzeć złe wrażenie, ale Roztocka nie chce dawać mu drugiej szansy. **35 min**

Barwy szczęścia

Kępski ma słabość do byłej dziewczyny, co niepokoi jego obecną partnerkę.

TVP 2, 19.25 PT ODC. 3351

Podczas rozprawy Dominika składa zeznania o związku Soni ze Stefaniakiem. Natalia prezentuje kluczowy dowód. **40 min**

PO ODC. 3352

Agata i Ignacy oglądają z Małgorzatą kolejne mieszkania. Pyrka odrzuca każdą ofertę. Natalia wspiera załamaną Dominikę i zapowiada apelację. **40 min**

WT ODC. 3353

W hotelu trwają przygotowania do urodzin córki milionera Boleślawskiego. Stański ukrywa część zysków przed inwestorami. **40 min**



Oliwka robi ukochanemu wyrzuty.

ŚR ODC. 3354

Oliwka ma pretensje do Kępskiego o spotkanie z Grażyną. Jerzy spędza wieczór sam na sam z Wandą, gdy brydż zostaje odwołany. **40 min**

CZ ODC. 3355

Małgorzata odwiedza rywalkę. Tomasz robi Madzi wyrzuty o to, że wspomniała Oliwce o jego słabości do Grażyny. **40 min**

Na sygnale

Strzeleczy mają nadzieję, że policja odnajdzie ich zaginione dziecko.

TVP 2, 21.50 PO ODC. 867, 868

Piotr i Martyna, załamani zniknięciem córki, zgłaszają sprawę na komendzie. Oferują nagrodę

WT ODC. 869, 870

Banach musi pomóc pacjentowi z cukrzycą i źle gojącą się raną. W okolicy dochodzi do starcia między myśliwymi a kłusownikami. Jedna osoba wpada w sidła, a dwie zostają postrzelone. **65 min**

ŚR ODC. 871, 872

Matka Benia i Wiktor proszą ich o pomoc w zakończeniu życia. Ela odbiera niepokojący telefon od chłopca, który pod pretekstem zamówienia jedzenia prosi ratowników o interwencję. **65 min**



Rodzice Lidki są przerażeni.

INNY NIŻ WSZYSTKIE...

REKLAMA

Końskie zdrowie Twoich mięśni i stawów

Polecana kuracja dostępna w Zielarniach i Aptekach

ZADOWOLENI KLIENCI POLECAJĄ

Stosuję! Lepiej się czuję, dobrze chodzę, śpię całą noc jak się wysmaruję, bo i kręgosłup sobie wysmaruję i kolana i kładę się spać i całą noc śpię. Naprawdę dobra rzecz!



Pani Alicja z Krynicy-Zdrój

Widzę pozytywne efekty

Pan Tadeusz, były żołnierz Piechoty Morskiej, po latach sportu i skoków spadochronowych odczuwał ból kolan, barków i bioder. „Zrobiłem kurację i powiem szczerze – widzę działanie pozytywne! Dzisiaj byłem cały dzień na cmentarzach, odwiedziłem mamę, wróciłem do domu i nie czuję żadnego zmęczenia, żadnego dyskomfortu” – mówi pan Tadeusz. Lata służby zostawiły ślad, ale dziś może żyć aktywnie, bez ograniczeń. „Czuję się naprawdę dobrze” – dodaje z uśmiechem.

Dlaczego Cesarskie połączenie robi różnicę?

Sekret unikalnej receptury Cesarskiego Kremu Końskiego tkwi w połączeniu mądrości natury, doświadczeniu starożytnych hipiatrów (lekarzy koni) oraz najnowszej wiedzy ze współczesnych, zaawansowanych laboratoriów naukowych. To połączenie potężnych substratów o skuteczności udokumentowanej tradycyjnie od setek i tysięcy lat z wyekstrahowanymi substancjami wzmacniającymi działanie. Jego formuła wykorzystuje

efekt synergii – każdy składnik działa samodzielnie, ale razem tworzą znacznie potężniejszy rezultat. To jak w zgranej drużynie piłkarskiej – jeden zawodnik może być świetny, ale dopiero współpraca całego zespołu, trenera, dietetyków i fizjoterapeutów daje prawdziwą moc i zwycięstwo. Tak samo składniki Cesarskiego Kremu współpracują, by przynosić ulgę, wspierać regenerację mięśni i stawów oraz poprawiać ich sprawność. Dla wielu to nie tylko ulga – to nowa nadzieja. Nowy początek bez dyskomfortu, z energią do działania i z wiarą, że każdy dzień może być pełen ruchu, lekkości i radości życia.



„Dopóki masz zdrowie i życie, masz wszystko, czego potrzeba.”

Cesarz Marek Aureliusz



Przemyślana, starannie dobrana kompozycja 12 ziół

dr n. biol. Magdalena S.

Arnika górska i kadziłowiec

– znane z silnego działania przeciwzapalnego, wspierają regenerację stawów i ścięgien.



Wierzba biała

– naturalne źródło salicyny, działa przeciwzapalnie, przeciwbólowo i łagodzi sztywność stawów.

Cynamonowiec i chilli
– rozgrzewają, pobudzają krążenie i przynoszą ulgę przeciążonym mięśniom.



Lawenda i rozmaryn

– relaksują, zmniejszają napięcie i poprawiają elastyczność tkanek.

Liść laurowy i goździkowiec
– wspomagają mikrokrażenie i łagodzą obrzęki po wysiłku.



Aloes i imbir

– intensywnie nawilżają, regenerują i przyspieszają odnowę komórkową.

Żywokost lekarski
– wspiera odbudowę tkanki łącznej, wzmacnia ścięgna i więzadła.



Przy zamówieniach telefonicznych specjalny prezent z kodem: **ZDROWO**

ASEPTA S.C., ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biała, tel: 33 817 34 24

Produkt możesz zamówić telefonicznie **+48 123 510 039** z dostawą do domu lub przez stronę **WWW.ASEPTA.PRO**

W przypadku braku w aptece może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę

eprasa.pl/ci19622637



Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 **PT-CZ** ODC.972-976

Jowita daje drugą szansę niewiernemu narzeczonemu. Jego była kochanka oskarża ją o kradzież. Andżela jedzie do ośrodka medytacyjnego. Musi oddać telefon. Stanisław zastawia zakład mięsny, by opłacić leczenie ukochanej Joli. Barski podczas wizyty w jego firmie zostaje zamknięty w chłodni. Ojciec fryzjerki Pauli ma atak serca. Gdy na miejscu zjawiają się ratownicy, ktoś kradnie karetkę. Antyterrorysty wchodzą do domu Michała. Ktoś zawiadomił, że chłopak planuje zamach w szkole. Marta sama wychowuje Julkę. Liczy, że dzięki fundacji córka przejdzie potrzebną operację. **60 min**



Policjantki i Policjanci

TV 4, 19.00 **PT-CZ** ODC.1400-1404

Marek i Daria znajdują w porzuconym aucie związanego mężczyznę. W jego domu miało dojść do włamania. Mikołaj i Miłosz tropią sprawcę gwałtu. Poszkodowana niewiele pamięta. Dochodzenie ujawnia kolejne mroczne sekrety. Jednocześnie Białach wysyła Julka z tajną misją do Oli. Na placu zabaw dochodzi do strzelaniny. Lena i Bartosz z ekipą antyterrorystów ścigają podejrzanego. Ktoś uszkodził auto bogatego biznesmena. Uległ on wypadkowi, gdy jechał zmienić testament. Nastoletnia Martyna próbuje popełnić samobójstwo. Okazuje się, że spotykała się ze starszym mężczyzną. **60 min**



Na dobre i na złe

TVP 2, 16.20 **SO** ODC. 987

Falkowicz podejmuje się ryzykownej operacji, chcąc uratować starszą nauczycielkę z rozległym tętniakiem aorty brzusznej. Doktor Homolka odbiera kolejny poród. Rozpoznaje u noworodka poważną wadę rozwojową, co jest dla jego matki i ojca ogromnym wstrząsem. Gdy Bart wreszcie decyduje się operować Iłę, sytuacja się komplikuje. Tuż przed zabiegiem lekarka niespodziewanie opuszcza szpital. Ku przerażeniu Alesia rusza na poszukiwanie Klemi. Tadek ponownie zamierza podejść do egzaminu specjalizacyjnego, jednak gdy stan Martyny nagle się pogarsza, trafia z ukochaną na SOR. Dziewczyną zajmuje się Tomaszek. **60 min**



Prokurator **OSTATNI**

TVP 1, 20.30 **PO** ODC. 10

W siedzibie jednego z warszawskich banków, w kasie pancernej z pieniędzmi, urzędniczka odkrywa zmasakrowane ciało. Przybyła na miejsce ekipa Procha próbuje ustalić, kto mógł dostać się do pilnie strzeżonej skrytki. Sprawa jest niezwykle tajemnicza, tym bardziej że eksperci nie stwierdzają żadnych śladów włamania. Postanawiają przeszukać mieszkania pracowników. Z jedną z kobiet, która jest odpowiedzialna za obsługę sejfów, nie mogą się skontaktować. Mąż informuje, że właśnie miał zgłosić jej zaginięcie. Prokurator podejrzewa, że śledztwo ma związek z osobami, które go szantażują. **55 min**

Ranczo 6

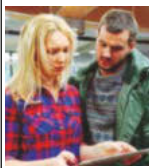


TVP 1, 9.15

PT-CZ ODC.78-83

Wioletka i Stasiak zostają rodzicami. Czerepach i Koziół zakładają Polską Partię Uczciwości. Pietrek nie wie, czy skupić się na karierze, czy pomóc w rozwoju muzycznym Joli. Prosi o radę Kusego. Proboszcz coraz mocniej podupada na zdrowiu. **55 min**

Komisarz Alex 7



TVP 1, 10.10

PT-CZ ODC.86-91

Ekipa Orlicza bada sprawę śmierci pielęgniarki Tomasza Rybarczyka. Łączy się ona z morderstwem dziennikarza. Kolejne śledztwo dotyczy krwawego napadu na parabank. Policja szuka też zabójcy kobiety uduszonej we własnym mieszkaniu. **55 min**

Szpital św. Anny



TVN, 16.50

PT-CZ ODC.65-69

Zosia i Filip planują adoptować Kalinkę. Z lekarką kontaktuje się ojciec dziewczynki. Protest klimatyczny paraliżuje miasto. Na SOR trafiają aktywiści. Jeden z nich może stracić dłoń. Policja zatrzymuje mężczyznę podejrzanego o nękanie Marty. **65 min**

Rodzinka.pl



TVP 2, 19.25

SO-ND ODC.299, 288

Maria idzie na randkę. Natalia i Viola służą jej radą. Ludwik chce zdobyć zaufanie Adeli. Boska mówi Pauli, by unikała Kacpra. U Tomka i Magdy rano wybucha panika, gdy kolejny raz zawodzi budzik. Majka i Dianka organizują grilla dla dziadka. **35 min**

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05

PT-CZ ODC.430-434

Cruz nabiera przekonania, że Manuel ma romans z Blanką. Markiz odkrywa, że Pelayo przemycił broń. Decyzja Curra o wyjeździe na wojnę jest ogromnym wstrząsem dla Alonsa, Jany i Martyny. **55 min**

Młode gliny



TVN, 17.55

PT-CZ ODC.18-23

Michalina i Kacper badają sprawę tajemniczej sekty i śmierci kobiety. Kolejne śledztwo dotyczy rozboju, którego ofiarą padł Grzegorz. Chciał on pozbyc się dziecka, które właśnie urodziła jego 15-letnia córka. **65 min**

Zmiennicy



TVP 2, 12.00

SO ODC.6

Kłusek, chcąc uczcić kolejną pomyślną dostawę narkotyków, spędza wieczór z prostytutką Mariolką. Kasia wozi parę, która musi szybko zrobić zakupy, by wykorzystać kredyt dla młodych małżeństw. To trudne wyzwanie. **65 min**

Stawka większa niż życie



TVP 1, 8.35

ND ODC.10, 11

Krawiec Skowronek zgadza się na współpracę z Niemcami. Łączniczka Stasia nieświadomie przekazuje mu meldunek Klossa. Stadtko zamierza schwycić J-23. Kolejna misja wiedzy Hansa do Normandii. **140 min**

Akcyjowa 38



TVP 1, 18.25

PT-CZ ODC.909-913

Inigo i Flora ujawniają, że nie są właścicielami La Deliciosy. El Pena zdradza im swój sekret. Diego i Blanca boją się, że po próbie porwania Ursuli odnalezienie Jesusa będzie jeszcze trudniejsze. **65 min**

Rok za rokiem



CANAL+ PREMIUM,

21.00 **PT** ODC.5

Z dniem objęcia przez Viv Rook stanowiska premiera zmienia się oblicze Wielkiej Brytanii. Edith zgłębia informacje na temat znikających bez śladu ludzi. Nasilają się anomalie klimatyczne. **65 min**

Grey's Anatomy:



Chirurgdzy

FX, 22.00

PT ODC.17

Do szpitala trafia ciężko poparzony strażak. Maya podczas akcji ratowniczej doznaje poważnych obrażeń. Owen postanawia wyznać miłość Teddy. Czekają go rozczarowanie... **55 min**

FBI: International 4



AXN, 21.05

PO ODC.13

Biznesmen James Reed ginie zastrzelony w Bratysławie. Becca Morgan kieruje podejrzenia na jego współnika Oto Kostre. Sekcja zwłok przynosi informacje, które zmieniają bieg śledztwa. **55 min**



Uroczysko

TV 4, 20.00 **PO** ODC. 205, 206

W sadzie znaleziono ciało właściciela przetwórci owoców, a niebawem w pożarze gieźnia właściciel kancelarii. Obie zbrodnie okazują się ze sobą powiązane.

WT ODC. 207, 208 Sołtys Ignacy Cwik umiera podczas dożynek. Wkrótce dochodzi do kolejnego ataku pszczoł. Filip podziwia skuteczne metody gieźnika Pachniaka.

SR ODC. 209, 210 Marcin i Anka badają sprawę zaginięcia Julii. Analizują aplikację randkową ofiary. W trakcie śledztwa na jaw wychodzi kompromitujący sekret jej ojca.

CZ ODC. 211, 212 Ginie Joanna Poniatowska, żona znanego biznesmena. Filip z Marcinem przyglądają się jej mężowi i trenerowi. **60 min**



Sprawiedliwi. Trójmiasto

TV 4, 21.00 **PO** ODC. 129 Damian i Pola wyjaśniają sprawę egzekucji Narlochów. Zginęło małżeństwo i ich pięcioletni wnuk. Ocalały syn pary trafia do szpitala, skąd ucieka.

WT ODC. 130 Biała szuka Sandry Kotelskiej, córki swojej przyjaciółki. Dziewczyna spotykała się z bogatym biznesmenem Andrzejem Stefańskim, który także zaginął.

SR ODC. 131 Kant, dawny przyjaciel Musashiego, pojawia się ranny na policyjnym parkingu. Podaje adres, pod którym śledczy znajdują ciało Dantego, który okraść kasyna.

CZ ODC. 132 Biała ma zeznawać w procesie Świra. Ludzie przestępcy odbijają więźnia, a w chaosie porywają też policjantkę. **60 min**



Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny

TV 4, 22.00 **PO** ODC. 1012 Słoń, przyjaciel Walczaka, zostaje zatrzymany za kradzież kryptowalut. Mimo mocnych dowodów Kuba i Iza wątpią w jego winę.

WT ODC. 1013 Właściciel fotobudki dostrzega na karcie pamięci urządzenia zdjęcia z zabójstwa Emilii Jóźwiak. Kalicka i Kłos znajdują jej ciało. Ruszają tropem mordercy.

SR ODC. 1014 Garda i Górka badają sprawę napadu na salon kosmetyczny. Właścicielka lokalu, Thi Nguyen, trafiła do szpitala, a jej siostrzenica Lan zniknęła.

CZ ODC. 1015 Robotnicy odkrywają szkielet kobiety z odciętą głową. Policja szuka naśladowcy Rzeźnika, który działał w latach 80. **65 min**



Ojciec Mateusz 31

TVP 1, 20.30 **CZ** ODC. 400 Podczas prac domowych proboszcz doznaje kontuzji. Ten niefortunny incydent ma miejsce przed nadchodzącym jubileuszem jego święceń kapłańskich i przygotowywanymi w związku z tym uroczystościami. Mateusz jest unieruchomiony w łóżku, ale nie oznacza to, że pozostaje beczynny. Jak zwykle dokonuje cennych obserwacji.

W Sandomierzu dzieją się bowiem niepokojące rzeczy. Pojawiają się tu byli więźniowie, których ksiądz niegdyś we współpracy z policją wsadził za kratki. Nawigując ze sobą kontakt. Morus obawia się, że postanowili wrócić na przestępczą ścieżkę. W związku z tym zarządza specjalną operację. **55 min**

Maxima. Droga na tron



TVP 2, 17.15 **ND** ODC.3 Maxima rozpoczyna naukę języka i historii Niderlandów.

Aleksander rzadko

odwiedza ją w Brukseli, tłumacząc się nawałem obowiązków. Kobieta czuje się samotna. Do tego media wciąż publikują niekorzystne artykuły o jej ojcu i narzeczonym. **60 min**

Niezwykłe miejsce na śmierć



Ale kino+, 20.10

ND ODC.2 Anais wraz z Simonem stara się wyjaśnić sprawę ciała znale-

zionego w dawnej kopalni. Poznaje burzliwą historię poszukiwani złota i rodziny Connerych. Jednocześnie, wbrew procedurom, kontynuuje śledztwo dotyczące Lynne. **115 min**

Splątane losy **NOWOŚĆ**



TVP 1, 14.00

SR-CZ ODC.1, 2

Pod drzwiami rezydencji zamożnej Munevver ktoś podrzuca małą

Mine. Może to być dziecko jej zaginionej córki, Pakize. Burak ma zrobić badania DNA. Starsza siostra Mine, pielęgniarzka Yasemin, próbuje ukryć, że coś je łączy. **60 min**

Karen Pirie **OSTATNI**



Ale kino+, 20.10

SR ODC.3

Karen mierzy się z trudną prawdą, której dotąd nie brała nawet pod

uwagę. Wie, że rozpoczyna się gra o wszystko. Docieklawy detektyw nie cofnie się przed niczym, by w końcu znaleźć zabójcę Rosie i uczynić zadość sprawiedliwości. **115 min**

Rekrut 8



AXN, 21.05

WT ODC.15, 16 John

i Celina odnajdują byłego policjanta Richa Rowleya, który rzekomo przed

laty zginął w wypadku. W jego garażu odkrywają ciało. Po próbie zamachu na Liama Glassera ekipa musi go chronić i ująć sprawcę. **115 min**

Berlin Ku'damm 56



TVP 2, 22.55

WT-SR ODC.3, 4

Monika odkrywa związki matki z nazi-

stami. Pod jej presją umawia się z Joachimem. Freddy zaś zabiera ją do klubu, gdzie króluje rock and roll. Eva zakochuje się w żonatym piłkarzu. Helga ma zagrać w reklamie. **55 min**

Agenci NCIS 20 **OSTATNI**



AXN, 21.05

CZ ODC.22

Torres działa pod przykrywką. W wię-

zieniu zaprzysiężnia się z Yurim, który może być powiązany z grupą zamierzającą wyłączyć prąd w całych USA. Gdy przestępca ginie, ekipa odkrywa, kto stoi za tym planem. **55 min**

Daleko od szosy



TVP 2, 22.25

CZ ODC.6 Leszek

interweniuje w minsterstwie. Zdaje egzaminy do szkoły, ale ma kłopoty

z mieszkaniem. Podejmuje z Anią decyzję o małżeństwie. Dziewczyna, po burzliwej rozmowie z matką, wyprowadza się z domu. **85 min**

FBI: Most Wanted 4



AXN, 22.00

PO ODC.16 Agenci

mają zapewnić bezpieczeństwo prezydentowi. Okrywają,

że celem terrorystów jest lotnisko JFK. Trop prowadzi do generała Stanisława Lenkova, który mści się za śmierć córki w ataku drona. **55 min**

Miniaturowa żona



HBO, 21.00

PO ODC.4

Zachowanie Lindy, uwięzionej w pułapce, staje się coraz

bardziej niepokojące i trudne do przewidzenia. W domku dla lalek, w którym dotąd nic nikomu nie zagrażało, narasta napięcie. **45 min**

Tropiciel



FX, 22.00

PO ODC.22 Colter

i Russell ratują Danny'ego, ale on nie zamierza nigdzie

ruszyć się bez Loli. Jest ona przetrzymywana w siedzibie DORIX. Bracia natychmiast ruszają na miejsce. Wywiązuje się brutalna walka. **55 min**

Matlock



FX, 22.00

SR ODC.15 Matty

chce skontaktować się z demaskatorem z Reddita. Olympia

odrzuca propozycję ugody. Jej zespół odkrywa, że koncern zataił wyniki badań, potwierdzające, że kierował swój produkt do nieletnich. **55 min**



PREMIERA 15.07

Kumpele na zabój

➔ SERIAL KOMEDIOWY / AKCJI

Przyjaciółki Debbie (Octavia Spencer) i Judith (Hannah Waddingham) nie mają przed sobą sekretów. A przynajmniej tak im się wydaje. Kiedy wychodzi na jaw, że Judith jest płatną zabójczynią, a jeden z jej zaciekleń wrogów postanowił ją dopaść, Debbie nie ma innego

wyścia, jak okazać jej wsparcie. A to oznacza, że obie muszą brać nogi za pas. Wkrótce przyjaciółki wyruszają w szaloną podróż przez Europę, a po piętach depczą im już nie tylko wyszkoleni zabójcy i członkowie organizacji przestępczych, ale również międzynarodowe organy ścigania.



CHCESZ
WIEDZIEĆ
WIĘCEJ?
CZYTAJ
NETFILM

prime video



PREMIERA 16.07

Hawk

➔ SERIAL KOMEDIOWY

Przed 22 laty Lonnie Hawkins (Will Ferrell) nie miał sobie równych na polu golfowym. Ale czas mija nieubłaganie i Lonnie coraz bardziej zdaje sobie sprawę, że powinien rozważyć przejście na sportową emeryturę. Rezygnacja okazuje się jednak

niezwykle trudna, zwłaszcza że do upragnionej serii zwycięstw brakuje mu już tylko jednego triumfu. W ostatniej, okupionej nadludzkim wysiłkiem walce o puchar Hawkinsa wspierają była żona Stacy (Molly Shannon) i syn Lance (Jimmy Tatro), który uchodzi za nową nadzieję golfa.

PREMIERA 17.07

Lucky

➔ SERIAL THRILLER

Anya Taylor-Joy jako genialna oszustka Lucky Anderson. Młoda kobieta, słynąca z napadów przynoszących wielomilionowe łupy, zamierza przejść na przestępczą emeryturę i stać się przykładną obywatelką. Wcześniej jednak planuje ostatni skok. Tym razem nie wszystko idzie

zgodnie z planem i po próbie kradzieży milionów dolarów w pogoń za Lucky rusza nie tylko FBI, ale również rywalizująca z nią szefowa pewnej grupy przestępczej – Priscilla Matheson (Annette Bening). Czy Lucky uda się zapewnić sobie wolność i mimo przeciwności zacząć wszystko od nowa?





PREMIERA 12.07

Historia dźwięku

➔ **MUSICAL / ROMANS**

W przeddzień wybuchu I wojny światowej student bostońskiego konserwatorium Lionel Worthing (Paul Mescal) wpada w pubie na kolegę z uczelni, Davida White'a (Josh O'Connor). Okazuje się, że łączy ich miłość do muzyki folkowej. Kiedy na czas wojny konser-

watorium zostaje zamknięte, a David – powołany do wojska, Lionel jedzie na rodzinną farmę w Kentucky. Kilka lat później dowiaduje się, że David wrócił do Ameryki i ma nietypowy pomysł – chce zebrać pieśni ludowe i zarejestrować je na wojskowych cylindrach – jednych z pierwszych nośników dźwięku.

sky **SHOWTIME**

PREMIERA 17.07

Heartstopper Forever

➔ **KOMEDIA ROMANTYCZNA**

Po trzech sezonach kultowego serialu Netflix zamyka historię Nicka (Kit Connor) i Charliego (Joe Locke) w filmowym stylu. Nick szykuje się na wyjazd na studia, zaś Charlie, który ledwo co zaczął wychodzić na prostą, zmagają się z narastającym lękiem przed

rozłąką. W obliczu nadchodzących zmian ich uczucie zostaje wystawione na ciężką próbę. Choć Nick i Charlie okazali sobie dużo wsparcia i dojrzałe podszli do rozmów o przyszłości, przekonają się, że czym innym są deklaracje i obietnice, a czym innym dotrzymanie ich w zupełnie nowych okolicznościach.



NETFLIX



PREMIERA 17.07

Mapa pragnień

➔ **SERIAL DRAMATYCZNY**

Greta (Alicia Falcó) od zawsze wiedziała, że przysła na świat przede wszystkim po to, by ocalić swoją starszą, chorą na białaczkę siostrę Lucy (Georgina Amorós). Ale mimo jej poświęcenia i wysiłków lekarzy Lucy nie udaje się uratować. Po śmierci siostry załoba

przeplata się u Greta z dojmującym poczuciem pustki. Wtedy dziewczyna sięga po niezwykłą pamiątkę, którą zostawiła jej siostra – tuż przed śmiercią Lucy stworzyła niezwykłą mapę pragnień, która ma pomóc Grecie odnaleźć sens życia. Serial na podstawie bestsellerowej książki Alice Kellen.

NETFLIX

JUŻ DOSTĘPNY

Dziennik z wycieczki do Budapesztu

➔ **DRAMAT**

Marzec 1981 roku. Irek (Mykyta/Sasha Liashchenko) ma 11 lat i po raz pierwszy w życiu jedzie za granicę. Jego mama Hanna (Agnieszka Judycka), kadrowa w wojewódzkiej centrali rolniczych spółdzielni produkcyjnych, ma możliwość wyjazdu na wycieczkę auto-

busową do Budapesztu. Irek jest podekscytowany wizją zobaczenia innego świata, ale wkrótce odkrywa, że podróż to przykrywką dla spotkania matki z kochankiem, który chce, by została na Zachodzie. Rozgoryczony chłopiec jest rozdarty pomiędzy miłością do matki a lojalnością wobec ojca, który został w Polsce.



CANAL+

PRZYRODA I PODRÓŻE

Zmiany klimatu sprawiają, że zwierzęta muszą szukać sposobu na przetrwanie w trudnych warunkach.

Nasz hit

Wybrzeże Chorwacji

ND National Geographic Wild, 16.00 Południe Europy zachwyca unikalną przyrodą i pięknymi widokami. Ocieplający się jednak coraz bardziej z roku na rok Adriatyk wpływa na cały lokalny ekosystem.

Dla milionów mieszkańców Europy Środkowej chorwackie wybrzeże jest miejscem, za którym tęsknią i gdzie uwielbiają wracać na wakacje. Śródziemnomorski klimat, kuchnia i widoki ewidentnie im służą. Jednak z dala od zatłoczonych w sezonie plaż rozciąga się świat, który często pozostaje przed nami ukryty: ponad tysiąc wysp, ponad 6 tysięcy kilometrów linii brzegowej, to siedlisko między lądem a morzem, które oferuje nie tylko

różnorodność krajobrazową, ale także mnóstwo przestrzeni dla zamieszkujących je wielu gatunków dzikich zwierząt.

Turystyczny raj zagrożony

W popularnej letniej destynacji w ostatnich latach obserwuje się jednak wyraźne zmiany związane z ocieplającym się klimatem. Twórcy dokumentu pokazują, jak wzrost temperatury morza oddziałuje na morską faunę oraz klify, gdzie żyją imponujące rozpiętością skrzydeł

sępy płowe, które zakładają gniazda w jaskiniach i na skalnych półkach. Zamieszkują one między innymi wyspę Cres, gdzie tworzą kolonie lęgowe. Ptaki te znajdują się pod ścisłą ochroną. W filmie można również zobaczyć spektakularne tropikalne rafy koralowe, w pobliżu których niebezpieczne podwodne stworzenia, takie jak ustonogi, mątwy i szkaradnice, stosują zaskakujące i nieoczywiste sposoby na przetrwanie w trudnych warunkach.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Bob Fosse: show czas zacząć!

PT TVP Dokument, 18.45



Bob Fosse, wielokrotnie nagradzany reżyser i choreograf, przekształcił swoje ograniczenia w atut, tworząc unikalny styl. Jego oryginalność inspirowała wielu młodych twórców.

Starożytne konstrukcje

ND National Geographic, 16.00



Rzymski Panteon to najlepiej zachowany zabytek antyczny na świecie, który powstał jako świątynia poświęcona bogom. Jego idealna kopuła wciąż budzi podziw architektów.

Co zabiło Maradonę

WT Discovery Channel, 16.00



Argentyński piłkarz Diego Maradona święcił triumfy na boisku, ale presja sławy wpędziła go w narkotyki. Nałóg doprowadził do śmierci legendarnego futbolisty w 2020 r.

Jałta 1945. Prawdziwa...

CZ Planeta+, 22.00



W lutym 1945 r. w Jałcie spotkali się Winston Churchill, Franklin D. Roosevelt i Józef Stalin, aby ustalić zarys powojennego ładu. Za zamkniętymi drzwiami toczyły się trudne rozmowy.

Woda na świecie...

PT TVP Dokument, 15.40



Badacze z pomocą nowych technologii poszukują rozwiązania problemu niedoboru wody. Analizie poddają m.in. torfowiska. W Alpach glaciolodzy pracują na dnie lodowca.

Pustynia Gobi z Nickiem...

SO BBC Earth, 20.00



Nick Knowles odkrywa odludne zakątki Mongolii. Zwiedza akademię łucznictwa konnego i muzeum dinozaurów na kółkach. Bierze udział w kempingu z pisarzem Timem Cope'em.

Cały rok z pandą

CZ Planeta+, 12.35



Dokumentaliści przedstawiają w skrócie cztery lata życia trzech grup pand mieszkających w różnych zakątkach świata. Zobacz, jak młode osobniki uczą się wspinaczki na drzewa.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Miasta w liczbach

SO National Geographic, 20.00



Opowieść o mieście, które przez 30 lat było podzielone murem. Berlin to symbol wolności, buntu, artystycznej swobody, miejsce pełne kontrastów i dom dla ludzi przybyłych z niemal 200 krajów.

Życie na marginesie...

ND Fokus TV, 22.00



Ekipa filmowa przygląda się życiu Romów w dwóch francuskich społecznościach – Nantes i Moissac. Kamera pokazuje trudne warunki mieszkaniowe i stałą niepewność zatrudnienia.

W trzewiach sztucznej...

PO TVP Dokument, 23.15



Opowieść o mrocznej stronie sztucznej inteligencji. Jej rozwój wiąże się z degradacją środowiska i zużyciem wody. Ludzie stają się ofiarami dążenia do technologicznej dominacji.

Mężczyźni nienawidzący...

CZ Planete+, 23.10



W odpowiedzi na feminizm wśród młodych mężczyzn utrwalają się postawy macho. Wyrażana w wirtualnym świecie niechęć do kobiet coraz częściej przeradza się w realną przemoc.

DOM I KUCHNIA

Jedz, podróżuj, smakuj

SO CANAL+ KUCHNIA, 19.20



Audra Morrice rusza w podróż do Borneo. Na miejscu przekona się, jak trzydzieści lokalnych plemion kultywuje dawne tradycje. Na nowo odkryje bogactwo smaków i aromatów.

Daleko od miasta 14

ND CANAL+ DOMO, 18.35



Agnieszka Pajęzkowska ponownie zapyści się w odległe regiony Polski, by porozmawiać z ludźmi, którzy postanowili zmienić wszystko, opuścić miasto i osiąść blisko natury.

Nowe życie w starym...

WT Travel Channel, 19.00



Jenny i Dave Marssowie odmieniają wielowiekową willę w Toskanii. To jeden z najtrudniejszych projektów w ich karierze. Podejmą współpracę z włoskimi rzemieślnikami.

Sexy kuchnia Magdy Gessler

SR Food Network, 17.15



Podczas podróży po Peru Magda Gessler prezentuje regionalne potrawy, które darzy szczególnym uczuciem. Jedną z nich jest ceviche. W menu pojawia się również dziczyzna.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Wytwórz i wyślij

PT Planete+, 22.00



Branża farmaceutyczna należy do najbardziej dochodowych i najszybciej rozwijających się gałęzi przemysłu. Jednocześnie jest najbardziej podatna na zakłócenia w złożonych łańcuchach dostaw.

Car SOS

SO National Geographic, 16.00



Tim Shaw i Fuzz Townshend biorą na warsztat kolejne klasyki. Remonty odbywają się w tajemnicy przed właścicielami. Zespół będzie musiał uporać się z rdzą i zepsutymi silnikami.

Cuda światowego transportu

PO TVP Dokument, 20.10



Widzowie podziwiają linie kolejowe, porty i mosty, które umożliwiają handel międzynarodowy. Poznają także osiągnięcia technologiczne mające wpływ na naszą codzienność.

Fani czterech kółek 18

SR METRO, 17.00



W tym sezonie miłośnicy motoryzacji, Mike Brewer i Marc „Elvis” Priestley, po raz kolejny polują na silniki i części z kultowych samochodów, by potem dać im drugie życie.

MOCNE OPOWIEŚCI

Wężę w mieście: miasta...

SO Nat. Geographic Wild, 15.00



Ekipa z Durbanu ratuje wężę, by chronić ludzi i przede wszystkim same gady. Specjaliści łapią mamby w szkole i na budowie, a kobry wyciągają ze sklepu oraz prosto z... wesela.

W oku cyklonu: łowcy burz

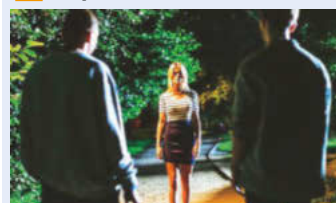
WT Discovery Channel, 22.00



Zespoły łowców burz oraz certyfikowanych obserwatorów pogody wyruszają do amerykańskiej Alei Tornad, ryzykując wszystko, aby zarejestrować ekstremalne oblicze natury.

Sprawa Iwony Wieczorek

SR WP, 23.55



Widzowie poznają kulisy wydarzeń, do których doszło w nocy z 16 na 17 lipca 2010 roku w Sopocie. Policja początkowo zignorowała zawiadomienie o zaginięciu Iwony Wieczorek.

Ekstremalne katastrofy

CZ National Geographic, 21.00



Coraz częściej w różnych zakątkach globu, wskutek budownictwa, górnictwa czy zmian klimatu, pojawiają się zapadliska. Nie tylko zmieniają krajobraz, ale i są śmiertelnym zagrożeniem.

FAMILIJNY



Bella i Sebastian 3

PT TVN Fabuła, 17.05

Dalsze losy nastolatka i jego czworożnych przyjaciół. Pewnego dnia pojawia się rzekomy właściciel Belli i jej szczeniąt. Zdesperowany Sebastian ucieka z kudłatą rodziną. Nieznajomy podąża ich tropem.

115 min Francja 2017 reż. C. Cornillac, wyk. F. Bossuet, T. Karyo, C. Cornillac, T. Neuvic

KOMEDIA



Zwyczajna przysługa

PT TVN Fabuła, 20.00

Emily prosi Stephanie o odebranie dziecka ze szkoły, ponieważ ma sprawę do załatwienia. Po kilku dniach okazuje się, że zniknęła. Na podstawie powieści autorstwa Darcey Bell.

155 min USA/Kanada 2018 reż. P. Feig, wyk. B. Lively, A. Kendrick, I. Ho, J. Satine, G. Braganza

KOMEDIA ROMANTYCZNA



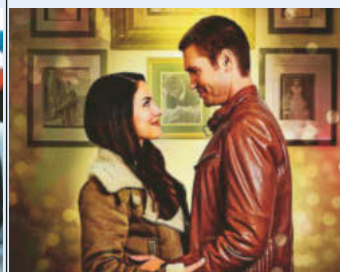
Czego pragną kobiety

PT TVP Kobieta, 22.30

Mel Gibson i Helen Hunt w drugim filmie w reżyserskiej karierze cenionej scenarzystki Nancy Meyers. Pewny siebie Nick zaczyna słyszeć myśli kobiet. Zamierza wykorzystać ten niezwykły dar.

140 min USA 2000 reż. N. Meyers, wyk. M. Gibson, H. Hunt, M. Tomei, A. Alda, L. Holly

DRAMAT



Kolory miłości

PT TVN 7, 22.15

Taylor pragnie pomóc bratu uratować prowadzony przez niego niewielki pensjonat. Sprawy przybierają nieoczekiwany obrót. Trzeci wspólny obraz Jessiki Lowndes i Chada Michaela Murraya.

105 min Kanada 2021 reż. B. Walsh, wyk. J. Lowndes, C. M. Murray, D. Andres, M. Brown



Krudowie 2: Nowa era

SO Polsat Film, 15.50

Kolejne przygody prehistorycznej rodziny, która poznaje przemądrzałych Lepiejwiedzkich. Obie familie muszą przewyciężyć niechęć, by ocalić sielską osadę, w której razem mieszkają.

115 min USA 2020 reż. J. Crawford, dub. P. Grabowski, A. Guzik, L. Żurek, N. Sikora



King's Man: Pierwsza misja

SO Polsat Film, 21.00

Szpiegowska opowieść z udziałem fikcyjnych i historycznych postaci. Początek XX wieku. Ksiądz Orlando zakłada agencję wywiadowczą, która mierzy się ze zbrodniczą organizacją.

165 min USA/Wlk. Bryt. 2021 reż. M. Vaughn, wyk. D. Hounsou, R. Fiennes, S. McKee, P. York



Zakochani w Rzymie

SO TVP 2, 23.05

Mozaika historii miłosnych według Woody'ego Allena rozgrywających się w plenerach Wiecznego Miasta. Bohaterem jednej z nich jest student, który nie potrafi oprzeć się urokowi koleżanki swojej partnerki.

125 min USA/Wł./Hiszp. 2012 reż. W. Allen, wyk. J. Eisenberg, R. Benigni, A. Pili, P. Cruz



Wicked

SO CANAL+ PREMIUM, 21.00

Outsiderka Elphaba ujawnia magiczne zdolności. Na Uniwersytecie Shiz zaprzyjaźnia się z Galindą. Ekranizacja musicalu nawiązującego do powieści „Czarnoksiężnik z Krainy Oz”.

165 min USA/Kan./Islandia 2024 reż. J. M. Chu, wyk. C. Erivo, A. Grande, J. Goldblum, M. Yeoh



Mustang z Dzikiej Doliny: Droga do wolności

ND Super Polsat, 13.05

Lucky zamieszkuje z ojcem, z którym nie miała kontaktu. Trudno jej się odnaleźć. Zmienia się to dzięki mustangowi. Kolejna odsłona popularnego cyklu dla dzieci.

110 min USA 2021 reż. E. Torresan, E. Bogan, dub. M. Wasyluk, M. Prochera, A. Kunikowska



Men in Black: International

ND AXN, 20.00

Okazuje się, że w strukturach tajnej organizacji walczącej z kosmitami działa szpieg obcych. Agenci M i H mają za zadanie go zdemaskować. Sequel znakomitej serii sci-fi z zupełnie nową obsadą.

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



Romans na godziny

ND TVP 1, 22.35

Nowojorski pisarz Brian nawiązuje romans z zamężną Francuzką Arielle. Kobieta może spotykać się z kochankiem wyłącznie między piątą a siódmą po południu. Uroczą historią o miłości.

105 min USA 2014 reż. V. Levin, wyk. A. Yelchin, B. Marlohe, D. Remnick, D. Shannon



Poradnik pozytywnego myślenia

ND TVP 1, 20.25

Po opuszczeniu szpitala psychiatrycznego Pat zamieszkuje z rodzicami. Poznaje ekscentryczną Tiffany. Za tę rolę Jennifer Lawrence otrzymała Oscara.

130 min USA 2012 reż. D. O. Russell, wyk. B. Cooper, J. Lawrence, R. De Niro, J. Weaver

SENSACJA I THRILLER



Bestia

PT Super Polsat, 21.00

Owdowiały Nate pragnie naprawić relacje z córkami. Zabiera je do RPA. Safari zamienia się w dramatyczną walkę o przetrwanie. Kolejne spotkanie z potęgą natury według reżysera „Everestu”.

115 min Islandia/Japonia/USA 2022 reż. B. Kormákur, wyk. I. Elba, S. Copley, L. Gongo

AKCJA I PRZYGODA



Legion Samobójców 2

PT TVN, 20.00

Władze postanawiają utworzyć z więźniów jednostkę specjalną X. Zamierzają wysłać ją na straceńczą misję. Antybohaterowie ze świata DC Comics znowu otrzymują niewykonalne zadanie.

175 min Kan./USA/Wlk. Bryt. 2021 reż. J. Gunn, wyk. M. Rooker, V. Davis, J. Ostrander, I. Elba

HORROR I SF



Reminiscencja

PT TVN, 22.55

Wyniszczony świat przyszłości. Klienci Nicka w specjalnej kapsule mają okazję na nowo przeżywać szczęśliwe minione chwile. Pełnometrażowy debiut reżyserki autorki serialu „Westworld”.

140 min USA 2021 reż. L. Joy, wyk. T. Newton, H. Jackman, R. Ferguson, C. Curtis, M. de Távira

KLASYKA



Nietykalni

PT STOPKLATKA, 22.05

Jeden z najbardziej znanych filmów Briana De Palmy. Chicago, rok 1930. Ness, uczciwy agent federalny, wypowiada wojnę gangowi Ala Capone. Pomagają mu policjant, księgowy i strzelec wyborowy.

155 min USA 1987 reż. B. De Palma, wyk. K. Costner, S. Connery, A. Garcia, R. De Niro



Transporter 3

SO TV Puls, 20.00

Kurier do zadań specjalnych zginię, jeśli córka ukraińskiego urzędnika nie dotrze na czas z Marsylii do Odessy. Filmowy pojedynek Jasona Stathama z Robertem Knepperem („Skazany na śmierć”).

125 min Francja/Wlk. Bryt./USA 2008 reż. O. Megaton, wyk. J. Statham, N. Rudakowa



Szybcy i wściekli 5

SO Polsat, 21.55

Dalsze perypetie amatorów nielegalnych wyścigów. Ekipa organizuje brawurowy skok w Brazylii. Gra toczy się o fortunę i wolność. Idealny wybór dla miłośników szybkiej akcji, aut i adrenaliny.

170 min USA 2011 reż. J. Lin, wyk. V. Diesel, P. Walker, D. Johnson, J. Brewster, T. Gibson



Mary Reilly

SO TVP Kultura, 23.20

Służąca ekscentrycznego doktora Henry'ego Jekylla poznaje jego mroczną tajemnicę. Na motywach książki Valerie Martin, inspirowanej przełomową powieścią Roberta Louisa Stevensona.

120 min USA 1996 reż. S. Frears, wyk. J. Roberts, J. Malkovich, G. Cole, G. Close, K. Staff



Och, Karol

SO Kino Polska, 20.00

Żona niewiernego architekta i jego kochanki planują zemstę. Wszystkie zamieszkują w domu playboya i nie odstępują go na krok. Znakomita komedia twórcy popularnego „Kogla-mogla”.

125 min Polska 1985 reż. R. Zaluski, wyk. J. Piechociński, D. Kamińska, D. Kowalska



G.I. Joe: Odwet

ND TVN Fabuła, 20.00

Widowiskowy sequel produkcji z 2009 roku. Baza oddziału antyterrorystycznego zostaje zniszczona. Roadblock z innymi ocalałymi superżołnierzami pod wodzą generała Coltona planuje odwet.

140 min USA 2013 reż. J. M. Chu, wyk. D. Johnson, J. Pryce, B. Lee, E. Yung, A. Palicki



Transformers: Zemsta Upadłych

ND TVN, 19.45

Kolejny rozdział inwazji kosmicznych robotów, którym plany krzyżuje zwykły nastolatek. Wrogie ludziom Deceptikony przywracają do życia lidera.

195 min USA 2009 reż. M. Bay, wyk. S. LaBeouf, M. Fox, J. Duhamel, J. Turturro



PREMIERA W TV

Podwodny strach

ND PULS 2, 20.00

Australia, lata 40. XX w. Zespół nurków podejmuje się pozornie prostej, podwodnej misji. Atakuje ich samica rekina. Solidna pozycja, która zadowoli miłośników kina survivalowego.

115 min Australia 2025 reż. M. Holmes, wyk. A. Angel, H. Corfield, J. J. Nayinggul, J. Ryan



Predator

ND Polsat Film, 21.00

Trzymające w napięciu połączenie filmu wojennego i horroru SF. Arnold Schwarzenegger jako komandos stawia czoło kosmicznemu łowcy czającym się w gęszczu amazońskiej dżungli.

130 min USA 1987 reż. J. McTiernan, wyk. A. Schwarzenegger, K. P. Hall, E. Carrillo, B. Duke

FAMILIJNY

KOMEDIA

KOMEDIA ROMANTYCZNA

DRAMAT



Felek i Tola ratują las

PO HBO, 14.55

W miejscu strumyczka pojawia się jezioro. Wychodzi na jaw, że za jego powstanie odpowiada bóbr i postawiona przez niego tama. Lis Felek i zajączka Tola muszą zapobiec powodzi. Na podstawie serii książek Sylwii Vanden Heede.

75 min Holandia/Belgia/Luksemburg 2024
reż. M. Halberstad, dub. J. Wituch, M. Szymańska



U Pana Boga za piecem

PO TVP 2, 22.55

Pierwsza część trylogii o mieszkańcach podlaskiego miasteczka. Rosjanka Marusia jest świadkiem bandyckiego napadu. Zostaje zatrzymana w przygranicznym miasteczku. Proboszcz kwateruje ją w domu organisty Witka.

110 min Polska 1998 reż. J. Bromski, wyk. I. Łączyna, J. Wieczorkowski, A. Zaborski, A. Bach



Króliczek

PO Super Polsat, 21.00

Anna Faris, gwiazda cyklu parodii horrorów „Straszny film”, wcieliła się w modelkę, która trafia do studentckiego kampusu. Przyłącza się do grupy mało urodziwych dziewcząt. Zmienia je w najgorętsze studentki w kolekcji.

120 min USA 2008 reż. F. Wolf, wyk. A. Faris, C. Hanks, E. Stone, K. Dennings, B. D'Angelo



NA FAKTACH

Barry Seal: Król przemytu

PO Polsat, 22.50

Rok 1978. Pilot Barry zostaje zrekrutowany przez CIA. Zwraca swoimi działaniami uwagę członków kartelu z Medellin. Pablo Escobar proponuje mu współpracę. Za kamerą stanął reżyser „Tożsamości Bourne'a”.

155 min USA/Jap./Kanada 2017 reż. D. Liman, wyk. T. Cruise, D. Gleeson, S. Wright, J. Plemmons



O Yeti!

WT Polsat Film, 14.05

Yi znajduje na dachu stworzenie rodem z legend. Yeti uciekł z niewoli okrutnemu biznesmenowi.

Nastolatka razem z przyjaciółmi postanawia pomóc sympatycznej istocie wrócić do domu.

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



W jak morderstwo

WT Polsat Film, 21.00

Miłośniczka kryminałów pomaga nieporadnemu stróżowi prawa, komisarzowi Sikorze, wytropić mordercę w Podkowie Leśnej. Na motywach książki Katarzyny Stachowicz-Gacek.

130 min Polska 2021 reż. P. Mularuk, wyk. A. Smółwik, P. Domagała, S. Bobrowski



PREMIERA W TV

Pod gwieździstym niebem

WT CANAL+ PREMIUM, 20.00

Początkujący autor romansów Ian w słonecznej Apulii znajduje miłość i odzyskuje wenę. Także jego ciotka Audrey zyskuje szansę, by jeszcze raz się zakochać. Dająca nadzieję produkcja w doborowej obsadzie.

100 min USA 2025 reż. M. Danner, wyk. A. Pettyfer, E. De Dominicis, T. Collette, A. Garcia



MachoCry Macho

WT TVN Fabuła, 22.20

Dawny gwiazdor rodeo Mike Milo udaje się do miasta Meksyk, żeby sprowadzić stamtąd syna byłego szefa, niepokornego Rafo. Zadanie nieco się komplikuje. Clint Eastwood wystąpił po obu stronach kamery.

130 min USA 2021 reż. C. Eastwood, wyk. C. Eastwood, D. Yoakam, D. V. Graelau, S. Soliz



Pan Kleks w kosmosie

ŚR Kino Polska, 9.40

Wielki Elektronik zleca porwanie 8-letniej Agnieszki. Umieszcza ją na planecie Mango. Przyjaciół dziewczynki, Groszek, prosi o pomoc Pana Kleksa. Ostatni film, w którym w rolę profesora wcielił się Piotr Fronczewski.

95 min Pol./Czechosłowacja 1988 reż. K. Gradowski, wyk. J. Jankowski, P. Fronczewski



Zróbmy sobie wnuka

ŚR Polsat, 21.25

Hodowca warzyw chce zmusić dorosłe dzieci, aby się ustatkowały. Obmyśla intrygę, w której ważną rolę odegra grecki milioner. Ekranizacja sztuki Marka Rębacza „Dwie morgi utrapienia”. Humor i znakomita obsada.

100 min Polska 2003 reż. P. Weresniak, wyk. A. Grabowski, J. Żółkowska, M. Kożuchowska



Walentynki

ŚR TVN Fabuła, 16.25

Losy mieszkańców Los Angeles splatają się w dzień zakochanych. Okazuje się on przełomowy zarówno dla nastolatków zdobywających pierwsze miłosne doświadczenia, jak i par z długim stażem. Plejada gwiazd w obsadzie.

155 min USA 2010 reż. G. Marshall, wyk. J. Roberts, A. Kutcher, J. Foxx, A. Hathaway



Furioza

ŚR TV Puls, 20.00

Dawid, w zamian za skrócenie wyroku brata, idzie na współpracę z policją. Jego zadaniem jest infiltracja grupy pseudokibiców. Na plus bardzo dobre role Mateusza Damięckiego i Weroniki Książkiewicz.

175 min Polska 2020 reż. C. T. Olencki, wyk. M. Banasiuk, W. Książkiewicz, M. Damięcki



Scooby-Doo

CZ TVN Fabuła, 17.15

Fabularna wersja popularnej kreskówki o demaskatorach zjawisk nadprzyrodzonych. Tym razem przyjaciele udają się na Wyspę Strachów, gdzie doszło do budzących grozę zdarzeń.

105 min USA/Australia 2002 reż. R. Gosnell, wyk. F. Prinze Jr., S. M. Gellar, L. Cardellini



Kryptonim Polska

CZ TVN 7, 20.00

Lewicowa aktywistka i członek Związku Młodzieży Radykalnej zakochują się w sobie. Wątki zaczerpnięte z dramatu Szekspira naświetlają podziały we współczesnej Polsce.

130 min Polska 2022 reż. P. Kumik, N. Lebig, wyk. B. Szyk, M. Musiałowski, M. Maścianica



27 sukienek

CZ Polsat, 19.55

Singielka staje się bohaterką sztychowanego artykułu. Pragnie zmienić swoje życie. Uroczą Katherine Heigl plus rewia barwnych strojów, nad którymi sporo natrudzili się projektanci.

155 min USA 2008 reż. A. Fletcher, wyk. K. Heigl, J. Marsden, B. Kerwin, P. List, J. Lim



Projektantka

CZ Polsat Film, 21.00

Kate Winslet w roli burzycielki konwenansów. Tilly, bywalczyń domów mody, wraca w rodzinne strony. Chce rozliczyć się z przeszłością i... zmienić styl ubierania się miejscowych.

150 min Australia 2015 reż. J. Moorhouse, wyk. K. Winslet, L. Hemsworth, H. Weaving

SENSACJA I THRILLER



Po własnych śladach

PO TV Puls, 20.00

Złodziej chce odnaleźć pieniądze ukryte po ostatnim skoku. Cierpi jednak na amnezję, co nie ułatwia sprawy. W dodatku jego śladem podąża detektyw Sykes. W roli stróża prawa niezawodny Sylvester Stallone.

120 min USA 2018 reż. B. A. Miller, wyk. S. Stallone, M. Modine, C. Egglefield, R. Guzman



Tożsamość Bourne'a

WT Polsat, 22.05

Brawurowa adaptacja powieści Roberta Ludluma. Wyłowiony z morza rozbitek cierpi na amnezję. Zamierza ustalić, kim jest. Jego tropem podążają agenci CIA, którzy są gotowi na wszystko, by go zlikwidować.

160 min USA/Niem./Czechy 2002 reż. D. Liman, wyk. M. Damon, F. Potente, C. Cooper, C. Owen



Pitbull. Ostatni pies

ŚR TV Puls, 22.55

Kontynuacja „Pitbulla” Patryka Vegi. Tym razem jednak po drugiej stronie kamery stanął twórca „Psów”. Despero, doświadczony policjant, wnika w szeregi przestępców, by wyjaśnić sprawę śmierci kolegi.

160 min Polska 2018 reż. W. Pasikowski, wyk. M. Dorociński, K. Stroński, R. Mohr, C. Pazura



Żle się dzieje w El Royale

CZ Super Polsat, 23.15

Hotel nad jeziorem Tahoe ma złą sławę. Pewnej nocy spotyka się tam grupa nieznajomych. Każdy skrywa tajemnicę. Thriller twórcy scenariusza do „Marsjanina”.

185 min USA 2018 reż. D. Goddard, wyk. J. Bridges, C. Erivo, D. Johnson, J. Hamm

AKCJA I PRZYGODA



Głębia strachu

PO Polsat Film, 21.00

Klaustrofobiczne kino z dreszczykiem. Pod powierzchnią oceanu znajduje się stacja badawcza. Potężne trzęsienie narusza platformę. Kapitan Lucien i pozostali muszą przedostać się do pojazdu ratunkowego.

115 min USA 2020 reż. W. Eubank, wyk. K. Stewart, V. Cassel, M. Athie, T. J. Miller



Drapacz chmur

WT Polsat, 19.55

Dwayne Johnson w filmie łączącym wątki znane między innymi ze „Szkłanej pułapki” i „Płonącego wieżowca”. Grany przez niego weteran staje do walki z terrorystami, którzy opanowali trawiony ogniem budynek.

130 min USA 2018 reż. R. M. Thurber, wyk. D. Johnson, N. Campbell, C. Han, R. Moller



Tarzan: Legenda

ŚR TVN, 20.50

Przygody postaci znanej z książek Edgara R. Burroughsa. W tej roli Alexander Skarsgard. Tarzan wraca do Konga. Pełniąc funkcję wysłannika rządu, staje się pionkiem w grze bezwzględne kapitału Roma.

145 min USA/Wlk. Bryt./Kanada 2016 reż. D. Yates, wyk. A. Skarsgard, C. Waltz, M. Robbie



Largo Winch 2: Spisek

CZ TV Puls, 22.10

Opowieść oparta na motywach belgijskiej serii komiksowej. Przybrany syn multimilionera ma wielu wrogów. Chce zająć się działalnością charytatywną. Zostaje oskarżony o udział w masakrze.

135 min Fr./Belgia/Niemcy 2011 reż. J. Salle, wyk. T. Sisley, S. Stone, U. Tukur, N. Nakprasitte

HORROR I SF



Dziedzictwo. Hereditary

PO FILMBOX+ One, 22.00

Umiera Ellen. Rodzina jej córki zaczyna doświadczać niepokojących zjawisk. Jasne staje się, że na rodzinie ciąży mroczna klątwa. Dochodzi do tragedii. Nominacja do Saturna dla najlepszego horroru.

170 min USA 2018 reż. A. Aster, wyk. A. Wolff, G. Byrne, M. Bechtel, T. Collette, M. Shapiro



Kontakt

WT Super Polsat, 21.00

Ellie tworzy program badawczy, by nawiązać kontakt z obcymi. Przez lata nie przynosi on rezultatów. Gdy zapada decyzja o likwidacji, nadchodzi wycekiwany sygnał. Adaptacja książki laureata Pulitzera, astronoma Carla Sagana.

180 min USA 1997 reż. R. Zemeckis, wyk. J. Foster, M. McConaughey, J. Woods, T. Skerritt



Push

ŚR SCI FI, 22.00

Tajna agencja chce stworzyć niezwykłą armię z osób o nadnaturalnych zdolnościach. Kilko obdarzonych niezwykłymi mocami młodych ludzi musi stawić jej czoło. W obsadzie m.in. znany z roli Kapitana Ameryki Chris Evans.

135 min USA/Kanada/Wlk. Bryt. 2009 reż. P. McGuigan, wyk. D. Hounsou, D. Fanning



Pacific Rim

CZ TVN Fabuła, 20.00

Monstra z kosmosu trafiają na Ziemię. Do walki z nimi na pokładzie gigantycznego robota stają były pilot Raleigh Becket i stażystka Mako Mori. Widowiskowe kino twórcy „Labiryntu fauna”.

170 min USA/Meksyk 2013 reż. G. del Toro, wyk. C. Hunnam, D. Klattenhoff, I. Elba, C. Day

KLASYKA



Gliniarz z Beverly Hills

PO TVN Fabuła, 20.00

Hit lat 80. z brawurową kreacją Eddiego Murphy'ego. Policjant jedzie do Los Angeles, by wyjaśnić okoliczności śmierci przyjaciela. Choć nie jest mile widziany przez stróżów prawa, nie rezygnuje ze śledztwa.

145 min USA 1984 reż. M. Brest, wyk. E. Murphy, J. Reinhold, J. Ashton, L. Eilbacher



Człowiek demolka

WT TVN 7, 23.00

Przyszłość. Odhibernowany przestępca budzi grozę w Los Angeles. Ściga go bezkompromisowy John Spartan. Pomysłowe kino oferujące rozrywkę w starym dobrym stylu. Znakomita obsada, wciągający scenariusz i humor.

145 min USA 1993 reż. M. Brambilla, wyk. S. Stallone, W. Snipes, S. Bullock, N. Hawthorne



Danton

ŚR TVP 1, 23.30

Akcja filmu rozgrywa się wiosną 1794 roku w ogarniętym rewolucją Paryżu. Jeden z jej głównych przywódców zostaje oskarżony o działalność kontrrewolucyjną. Ekranizacja dramatu Stanisławy Przybyszewskiej.

145 min Polska/Francja 1983 reż. A. Wajda, wyk. G. Depardieu, P. Chéreau, W. Psoniak



Cesarskie cięcie

CZ TVP Kobieta, 22.30

Siedem kobiet rywalizuje o miano matki milionowego obywatela regionu. Jedyny film wyreżyserowany przez Stanisława Moszuka, autora zdjęć do najsłynniejszych polskich komedii.

100 min Polska 1987 reż. S. Moszuk, wyk. R. Pękuł, M. Gładkowska, R. Kłosowski, B. Dykiel

Maksym Chłań, zanim w 2025 roku trafił do Górnika, grał w Lechii Gdańsk.

Luis Palma stał się bohaterem najdroższego transferu w historii Lecha.

Wojciech Mońka jest podporą defensywy Kolejorza, mimo że ma tylko 19 lat.



PIŁKA NOŻNA • SUPERPUCHAR POLSKI

➔ LECH POZNAŃ
– GÓRNIK ZABRZE CZ 16.07
godz. 18.55 TVP SPORT

Na dobry początek

Trzy dni przed finałem mistrzostw świata poznamy zdobywcę pierwszego trofeum na krajowym podwórku w sezonie 2026/2027.

Meczom o Superpuchar Polski w ostatnich latach często towarzyszyło spore zamieszanie. Nie inaczej było w tym roku. W maju PZPN ogłosił, że spotkanie zostanie rozegrane we Wrocławiu. Decyzja ta oznaczała zerwanie z tradycją, wedle której batalia o to trofeum odbywa się na boisku mistrza kraju – w tym przypadku Lecha. Sprzeciw wyraziła nie tylko ekipa z Poznania, ale też jej rywal, zdobywca Pucharu Polski, Górnik Zabrze. Co więcej, kibice obu drużyn zagrozili bojkotem meczu. Ostatecznie władze futbolowej centrali ustąpiły i areną boju o Superpuchar drugi raz z rzędu będzie poznański ENEA Stadion.

Przełamać klątwę

W ubiegłym roku Kolejorzowi trofeum

sprzed nosa sprzątnęła Legia Warszawa (1:2), a trzy lata wcześniej – Raków Częstochowa (0:2). Poznaniacy są więc zdeterminowani, by przerwać złą passę. Chcą po raz siódmy sięgnąć po trofeum i zostać samodzielnymi rekordzistami pod względem liczby zdobytych Superpucharów. Górnik z kolei liczy na swój drugi taki laur. Poprzedni sukces odniósł w 1988 roku. Wówczas w Piotrkowie Trybunalskim pokonał 2:1... Lecha Poznań. Lukas Podolski miał wtedy zaledwie trzy lata. 16 lipca w Poznaniu na murawie go nie zobaczymy. W maju zakończył bowiem piłkarską karierę. Został jednak w Górniku, ale w zupełnie innej roli

– jako jego właściciel. Superpuchar byłby więc pierwszym trofeum klubu z Zabrza z mistrzem świata z 2014 roku u steru.

Europa czeka

Dla Lecha i Górnika mecz o Superpuchar będzie próbą generalną przed europejską kampanią i inauguracją Ekstraklasy. Już 21 lipca obaj rozegrają na wyjeździe pierwsze spotkania w drugiej rundzie eliminacji Ligi Mistrzów. Zabrzańskie zmierzą się w Stambule z Fenerbahçe, a Poznaniacy – w Aarhus z miejscowym AGF-em. Oba kluby w ostatnich tygodniach nie próżnowały na piłkarskiej giełdzie. Kolejorz zakontraktował m.in. bramkarza Mateusza Lisa, ghańskiego

stopera Terry'ego Yegbe oraz irańskiego pomocnika Allahyara Sayyadmanesha. Pobił też swój rekord transferowy, wykupując za ponad cztery miliony euro wypożyczonego dotąd z Celticu Luisa Palmę. Górnik sprowadził z Hajduka Split utalentowanego osiemnastoletniego skrzydłowego rodem z Chorwacji, Bruna Durdova, a ze Slavii Praga kupił słowackiego napastnika Erika Prekopa. Środkową linię wicemistrza Polski wzmocnił natomiast Kacper Urbański, który nie odnalazł się w Legii. Były piłkarz Bolonii FC dotąd nie zdobył na polskiej ziemi żadnego trofeum. Może to zmienić już na samym początku przygody w Górniku.

TJ

Kto wygra w Londynie?

➔ **FINAŁ KOBIET SO 11.07,**
FINAŁ MĘŻCZYZN ND 12.07
godz. 17.00 POLSAT SPORT 1

Rywalizacja na trawie uchodziła za piętę achillesową Igi Świątek. Jej ubiegłoroczne zwycięstwo w Wimbledonie pokazało jednak, że Polka jest w stanie odnosić sukcesy na każdej nawierzchni. Jeśli Świątek obroni tytuł mistrzyni londyńskiej imprezy, nawiąże do osiągnięcia Sereny Williams,

która jako ostatnia wygrała ją dwa razy z rzędu – w latach 2015-2016. W niedzielę w finale mężczyzn przed podobnym wyzwaniem chciałby stanąć Jannik Sinner. Ambicji zdetronizowania Włocha nie kryli jednak m.in. siedmiokrotny triumfator zmagani na kortach All England Lawn Tennis and Croquet Clubu Novak Djoković oraz mistrz French Open 2026 Alexander Zverev. **TJ**

Iga Świątek rozpoczęła 139. edycję Wimbledonu od zwycięstwa nad Taylor Townsend.

Jannik Sinner miał ciężką przeprawę w meczu 1. rundy z Miomirem Kecmanoviciem.

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN • LIGA NARODÓW

W drodze do Ningbo

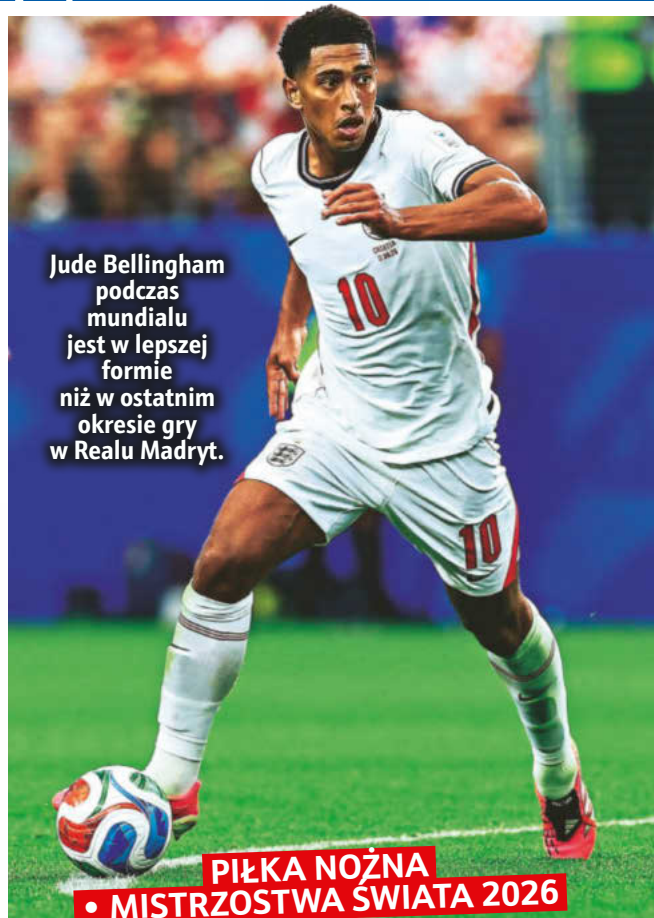
➔ **BUŁGARIA – POLSKA ŚR 15.07 godz. 19.00 POLSAT**

Poprzedni turniej Ligi Narodów, w Gliwicach, Białym Czerwoni zakończyli z kompletem zwycięstw. Dzięki temu są o krok od awansu do startującej już 29 lipca fazy finałowej rozgrywek w Ningbo. Podopiecznym Nikoli Grbicia pozostaje wykonać go w Stanach Zjednoczonych. Na parkiecie NOW Areny, na przed-

mieściach Chicago, Polacy stawiają czoło rywalom z najwyższej półki. Na początek zostaną sprawdzeni przez Bułgarów, wicemistrzów świata, których przed startem obecnego sezonu reprezentacyjnego pokonali w sparingu 3:0. Później Wilfreda Leóna i spółkę czekają ciężkie boje z Brazylijczykami, mistrzami olimpijskimi Francuzami oraz Amerykanami. **TJ**

Aleksandar Nikołow był najsukcesowniej graczem MS w 2025 r.

Michał Gierżot walczył o to, by zostać w kadrze na dłużej.



Jude Bellingham podczas mundialu jest w lepszej formie niż w ostatnim okresie gry w Realu Madryt.

PIŁKA NOŻNA
• MISTRZOSTWA ŚWIATA 2026

Fantastyczna czwórka

➔ **MECZ PÓŁFINAŁOWY**
WT 14.07, ŚR 15.07
godz. 20.50 TVP 1

Za nami sto meczów amerykańskiego mundialu. W grze pozostały już tylko cztery reprezentacje. Pierwszy finalista zostanie wyłoniony we wtorek na Dallas Stadium, drugi – dzień później w Atlancie. Kibice liczą, że oba spotkania zapiszą się w historii futbolu podobnie jak półfinał MŚ w 1970 roku, w którym Włochy pokonały Republikę Federalną Niemiec po dogrywce 4:3, pamiętna porażka Brazylii z Niemcami 1:7 w 2014 roku albo starcie RFN z Francją w 1982 roku, po raz pierwszy w historii mundialu zakończone konkursem rzutów karnych (3:3, 5:4 k.). W momencie powstawania tego tekstu nie było wiadomo, czy Francja, która wyszła z grupy z kompletem punktów, a w 1/16 finału rozbiła Szwecję 3:0, nie potknie się na następnej

mundialowej przeszkodzie. Nie było też pewności, czy Anglicy wywiążą się z roli faworytów i w kolejnych starciach będą grać tak jak w meczu z Chorwacją (4:2), a nie tak jak z Ghaną (0:0). Nie brakowało także wątpliwości, czy Argentyna ze świetnie dysponowanym Lionelem Messim przejdzie suchą stopą w teorii niezbyt trudną ścieżkę do najlepszej czwórki. Podczas MŚ w Katarze wśród półfinalistów sensacyjnie znalazło się Maroko. Czy teraz też ktoś sprawi tak dużą niespodziankę? **TJ**

Ousmane Dembélé strzelił hat tricka w meczu z Norwegią (4:1).



MISTRZOSTWA ŚWIATA

- PT** Mistrzostwa świata 2026
TVP 1; TVP Sport
- 20.50 Mecz ćwierćfinałowy
SO Mistrzostwa świata 2026
TVP 1; TVP Sport
- 22.50 Mecz ćwierćfinałowy
SO Mistrzostwa świata 2026
TVP 1; TVP Sport
- 2.50 Mecz ćwierćfinałowy
WT Mistrzostwa świata 2026
TVP 1; TVP Sport
- 20.50 Mecz półfinałowy
SR Mistrzostwa świata 2026
TVP 1; TVP Sport
- 20.50 Mecz półfinałowy



PIŁKA NOŻNA

- CZ** Superpuchar Polski
TVP Sport
- 18.55 Mecz: Lech Poznań – Górnik Zabrze

KOLARSTWO

- PT** **P** Tour de France
Eurosport 1
- 13.00 7. etap: Hagetmau – Bordeaux
SO **P** Tour de France
Eurosport 1
- 13.00 8. etap: Périgueux – Bergerac
ND **P** Tour de France
Eurosport 1
- 13.15 9. etap: Malemort – Ussel
WT **P** Tour de France
Eurosport 1
- 13.00 10. etap: Arguedas – El Ferial Larra Belagua
SR **P** Tour de France
Eurosport 1
- 13.45 11. etap: Vichy – Nevers
CZ **P** Tour de France
Eurosport 1
- 13.15 12. etap: Magny-Cours – Chalon-sur-Saône

KOSZYKÓWKA 3X3

- ND** 3x3 City Tour – Bielsko-Biała 2026
TVP Sport
- 13.35 Finały

LEKKOATLETYKA

- PT** **P** Diamentowa Liga w Monako
Polsat Sport 2
- 20.00 Herculis EBS

SIATKÓWKA KOBIEC

- PT** Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 5.45 Mecz: USA – Turcja
PT Liga Narodów
Polsat Sport 3
- 10.45 Mecz: Ukraina – Dominikana
PT Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 12.05 Mecz: Polska – Brazylia
PT Liga Narodów
Polsat Sport 3
- 14.15 Mecz: Belgia – Włochy
PT Liga Narodów
Polsat Sport 3
- 16.15 Mecz: Bułgaria – Czechy
PT Liga Narodów
Polsat Sport 3
- 19.45 Mecz: Niemcy – Holandia
SO Liga Narodów
Polsat Sport 2
- 8.15 Mecz: Tajlandia – Brazylia
SO Liga Narodów
Polsat Sport 2

- 12.05 Mecz: Japonia – Turcja
SO Liga Narodów
Polsat Sport 2
- 16.15 Mecz: Bułgaria – Francja
SO Liga Narodów
Polsat Sport 2
- 19.45 Mecz: Serbia – Niemcy
ND Liga Narodów
Polsat Sport 2

- 4.45 Mecz: USA – Brazylia
ND Liga Narodów
Polsat Sport 3
- 4.45 Mecz: Belgia – Ukraina
ND Liga Narodów
Polsat Sport 2

- 8.15 Mecz: Tajlandia – Turcja
ND Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 12.05 Mecz: Japonia – Polska
ND Liga Narodów
Polsat Sport 2

- 13.45 Mecz: Chiny – Włochy
ND Liga Narodów
Polsat Sport 2
- 19.45 Mecz: Serbia – Holandia

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

- PT** Mecz towarzyski
Polsat Sport 1
- 20.30 Polska – Niemcy
SR Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 4.45 Mecz: Kanada – Argentyna

- SR** Liga Narodów
Polsat Sport 2
- 8.15 Mecz: Belgia – Kuba
SR Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 12.05 Mecz: Japonia – Włochy
SR Liga Narodów
Polsat Sport 2
- 12.45 Mecz: Niemcy – Słowenia
SR Liga Narodów
Polsat Sport 2
- 16.15 Mecz: Ukraina – Iran
SR Liga Narodów
Polsat; Polsat Sport 1
- 18.45 Mecz: Bułgaria – Polska



- SR** Liga Narodów
Polsat Sport 2
- 19.45 Mecz: Serbia – Turcja
SR Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 22.45 Mecz: Francja – Brazylia
SR Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 2.45 Mecz: USA – Chiny
CZ Liga Narodów
Polsat Sport 2

- 8.15 Mecz: Belgia – Włochy
CZ Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 12.05 Mecz: Japonia – Kanada
CZ Liga Narodów
Polsat Sport 1

- 16.15 Mecz: Iran – Niemcy
CZ Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 19.45 Mecz: Serbia – Ukraina
CZ Liga Narodów
Polsat Sport 1

- 22.45 Mecz: Chiny – Francja
CZ Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 2.45 Mecz: USA – Brazylia

SIATKÓWKA PLAŻOWA

- SO** Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 9.00 2. dzień

- SO** Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 10.00 2. dzień
SO Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 11.00 2. dzień
SO Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 12.00 2. dzień
SO Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 13.00 2. dzień
SO Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 14.00 2. dzień
SO Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 15.00 2. dzień
SO Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 16.00 2. dzień
SO Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 17.00 2. dzień
ND Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 9.00 3. dzień
ND Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 10.00 3. dzień
ND Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 11.00 3. dzień
ND Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 12.00 3. dzień
ND Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 13.00 3. dzień
ND Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 14.00 3. dzień
ND Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 15.00 3. dzień
ND Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 16.00 3. dzień
ND Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 17.00 3. dzień

SNOOKER

- PT** Championship League
CANAL+ Sport 5
- 12.00 2. runda
PT Championship League
CANAL+ Sport 5
- 17.30 2. runda
SO Championship League
CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5
- 12.00 2. runda
SO Championship League
CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5
- 17.30 2. runda

PO	Championship League	CANAL+ Sport 5
12.00	2. runda	
PO	Championship League	CANAL+ Sport 5
17.30	2. runda	
WT	Championship League	CANAL+ Sport 5
12.00	2. runda	
WT	Championship League	CANAL+ Sport 5
17.30	2. runda	
SR	Championship League	CANAL+ Sport 5
12.00	3. runda	
SR	Championship League	CANAL+ Sport 5
17.30	Finał	

SPORTY WALKI

SO	UFC 329	Polsat Sport 1
3.00	Walka: Conor McGregor – Max Holloway	

TENIS

PT	Turniej Wimbledon	Polsat Sport 1; Polsat Sport Premium 1
14.00	Mecz półfinałowy gry pojedynczej mężczyzn	
PT	Turniej Wimbledon	Polsat Sport 1; Polsat Sport Premium 1
16.00	Mecz półfinałowy gry pojedynczej mężczyzn	
SO	Turniej Wimbledon	Polsat Sport 1
14.00	Mecz finałowy gry podwójnej mężczyzn	
SO	Turniej Wimbledon	Polsat Sport 1
17.00	Finał gry pojedynczej kobiet	
ND	Turniej Wimbledon	Polsat Sport 1
14.00	Finał gry podwójnej kobiet	
ND	Turniej Wimbledon	Polsat Sport 1
17.00	Mecz finałowy gry pojedynczej mężczyzn	
SR	Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026	Polsat Sport 1
10.00	Mecz ćwierćfinałowy	
SR	Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026	Polsat Sport 3
12.00	Mecz ćwierćfinałowy	
SR	Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026	Polsat Sport 1; Polsat Sport 3
14.00	Mecz ćwierćfinałowy	
SR	Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026	Polsat Sport 1; Polsat Sport 3
16.00	Mecz ćwierćfinałowy	

CZ	Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026	Polsat Sport 1
10.00	Mecz półfinałowy	
CZ	Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026	Polsat Sport 2
12.00	Mecze półfinałowe	
CZ	Turniej ATP w Umag	Polsat Sport 2
16.00	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej	
CZ	Turniej WTA w Atenach	CANAL+ Sport 2
16.30	Mecz 2. rundy gry pojedynczej	
CZ	Turniej ATP w Umag	Polsat Sport 2
18.00	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej	
CZ	Turniej WTA w Atenach	CANAL+ Sport 2
18.30	Mecz 2. rundy gry pojedynczej	
CZ	Turniej ATP w Umag	Polsat Sport 2
20.00	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej	
CZ	Turniej WTA w Atenach	CANAL+ Sport 2
20.30	Mecz 2. rundy gry pojedynczej	

ŻUŻEL

SO	Grand Prix Szwecji	Eurosport 3
18.30	6. runda	



ND	Metalkas 2. Ekstraliga	CANAL+ Sport 5
13.30	Mecz: ZKS Stal Rzeszów – INNPRO ROW Rybnik	
ND	Metalkas 2. Ekstraliga	CANAL+ Sport 5
16.00	Mecz: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – Moonfin Malesa Ostrów Wlkp.	

Nowa odsłona „Na żywo”



**Sięgnij
po „Na Żywo”
– stworzone
z myślą
o Tobie!**

**Bądź
z nami!**

**Jeszcze więcej
gorących newsów,
nowe porady
i teksty psychologiczne.**

**Sprawdź,
co się zmieniło!**

**MAZURSKA NOC KABARETOWA 2026.
MUSZKIETEROWIE KABARETU**

Wieczór pełen śmiechu

Na żywo

Kabaretowe święto w Mrągowie to stały punkt na mapie wakacyjnych imprez w Polsce. W tym roku na scenie pojawi się plejada gwiazd, m.in. Katarzyna Pakosińska, Marcin „Jabbar” Wójcik, Marcin Daniec i Jerzy Kryszak.

➔ **MAZURSKA NOC KABARETOWA 2026**
PT 10.07 godz. 20.00 TVP 2

Jak w poprzednich latach, na początku lipca amfiteatr w Mrągowie, położony nad malowniczym jeziorem Czos, wypełni się fanami dobrego humoru. Tegoroczną, 27. edycję poprowadzi niezawodne trio satyryków, których nikomu nie trzeba przedstawiać – Marcin Daniec, Jerzy Kryszak oraz Marcin „Jabbar” Wójcik, występujący jako Trzej Muszkieterowie. Na scenie pojawią się gwiazdy sceny kabaretowej, w tym m.in. Katarzyna Pakosińska, Kabaret Ani Mru-Mru, Andrzej Grabowski, Kabaret Chyba i Kabaret Małżeński, a także zespół Poparzeni Kawą Trzy. Pojedynki tej nocy toczyć się będą wyłącznie na zarty!

Zakochana w Gruzji

Pierwsza edycja Mazurskiej Nocy Kabaretowej odbyła się w 1999 r. Przez lata impreza stała się, obok Pikniku Country, jednym z symboli wakacyjnego Mrągowa. Z czasem wypracowała własny styl, łącząc premierowe skecze, świetną muzykę i wspólne popisy artystów.

Dla Katarzyny Pakosińskiej nie będzie to pierwszy występ nad jeziorem Czos.

Wielką popularność zdobyła jako członkini Kabaretu Moralnego Niepokoju, a od wielu lat z powodzeniem rozwija swoją karierę solową. Jej błyskotliwe monologi, talent wokalny, niepowtarzalne poczucie humoru i... charakterystyczny śmiech sprawiają, że jest częstym gościem największych wydarzeń kabaretowych w Polsce. W ubiegłym roku razem z Arturem Andrusem prowadziła mrągowski kabaret. Tegoroczny występ będzie dla niej okazją do kolejnego spotkania z publicznością podczas jednej z najbardziej roześmianych imprez lata.

Artystka prywatnie, jak sama przyznaje, jest zakochana w Gruzji, a także w pewnym Gruzinie, który jest jej mężem. To dziennikarz noszący tytuł gruzińskiego księcia – Irakli Basilaszwili. Z ciekawością czekamy na jej występ w Mrągowie. Kto wie, może w jego trakcie nawiąże do swojej gruzińskiej pasji?

Trzej Muszkieterowie

W tym roku imprezowe stery w Mrągowie przejmą Marcin „Jabbar” Wójcik, Marcin Daniec i Jerzy Kryszak. Pierwszy z nich, lider Kabaretu Ani Mru-Mru, od urodzenia związany jest z Lublinem

i – nie wszyscy to wiedzą – jest siostrzeńcem słynnej piosenkarki Urszuli. Choć początkowo wszystko wskazywało na to, że zostanie nauczycielem wychowania fizycznego i nawet przez kilka lat pracował w tym zawodzie, ostatecznie to kabaretowa scena okazała się jego powołaniem.

Również Marcin Daniec jest magistrem wychowania fizycznego, a sport do dziś jest bliski jego sercu. Z wielką dumą w 2004 roku wziął udział – obok m.in. Artura Żmijewskiego i Jacka Wszóły – w polskiej sztafecie niosącej ogień olimpijski.

Z kolei Jerzy Kryszak jest z wykształcenia aktorem. Prywatnie pasjonuje się fotografią, zwłaszcza makrofotografią przyrodniczą. Na swoich zdjęciach artysta uwiecznia świat owadów w ich naturalnym środowisku.

Wieczór w amfiteatrze w Mrągowie zapowiada się więc wyjątkowo. Na scenie nie zabraknie ciekawych osobowości i znakomitych występów. Prowadzący i pozostali artyści przedstawiają zarówno premierowe skecze, jak i największe przeboje ze swojego repertuaru. Jedno jest pewne – czekają nas niezapomniane chwile!

MARZENA JURACZKO

Katarzyna Pakosińska potrafi rozbawić do łez... swoim śmiechem.

Do mrągowskiego amfiteatru powróci też Marcin Daniec.

Jednym z prowadzących będzie Marcin Wójcik (z l.). Nie zabraknie jego kolegów z Kabaretu Ani Mru-Mru.

Tytułowa Ewa to nastolatka pełna szalonych pomysłów.

Dorota Grzelak-Latos nie związała swojego życia z aktorstwem.

SZALEŃSTWA PANNY EWY

Zaskakujące losy aktorki

➔ **SZALEŃSTWA PANNY EWY**
PT 10.07 godz. 17.20
TVP KULTURA

Na książce Kornela Makużyńskiego o bystrej nastolatce, która wszędzie poszukuje dobra, wychowało się wiele pokoleń dzieci i młodzieży. Na jej podstawie w 1983 roku nakręcono serial „Szaleństwa panny Ewy”. Główną rolę zagrała Dorota Grzelak, która podczas zdjęć próbnych

pokonała aż 300 kandydatek! Jak później wspominała, miała doczepiane warkoczki i farbowane włosy, ponieważ naturalnie były ciemniejsze, a charakteryzatorzy domalowali jej piegi. Pracę na planie nazwała „szkołą życia”. Po maturze kilkakrotnie próbowała dostać się do szkoły aktorskiej, ale bez powodzenia. Dziś jest profesjonalnym coachem i prowadzi autorskie warsztaty rozwojowe. **MJ**

BRYGADA

Walka z gangsterami

➔ **BRYGADA** PT 10.07
godz. 22.20 ALE KINO+

Na czele specjalnej grupy BRI w Wersalu staje nowy człowiek, Saïd. Elitarną jednostkę do walki z przestępczością zorganizowaną przejmuje po Patricku Prigencie, charyzmatycznym glinie, którego łączyły jednak bardzo niejasne relacje z gangsterskim światem. Tymczasem w Paryżu trwa brutalna konfrontacja

między bezwzględnym klanem Perezów a niecofającymi się przed niczym braćmi El Hassani... A były informator Patricka robi wszystko, by zdążyć ostrzec Saïda, że w mieście może dojść do kilku ataków terrorystycznych. Saïda gra Sofian Khammes, a partnerują mu m.in. Ophélie Bau i Théo Christine. Serial zdobył nagrodę Series Mania w 2023 roku. **HM**

Saïd (Sofian Khammes, z l.) od początku czuje, że niełatwo mu będzie kierować grupą BRI.



FOT. Forum, TVP, Ale kino+

Tabletka, która wspiera sprawność umysłu, pamięć i koncentrację



Zapominasz imion?

Gubisz drogę?

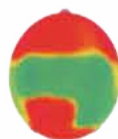
Czujesz się zagubiony, gdy się śpieszysz?

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

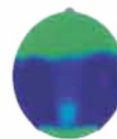
Wyniki badań są zaskakujące

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

Zielona herbata
L-teanina



Placebo



Orzech włoski

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

ZACZNIJ ZAŻYWAĆ SUPLEMENT DIETY CLEAR BRAIN!



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

★★★★★

PRODUKT ROKU 2025 wg ŚWIATA FARMACJI

w kategorii
„Preparaty poprawiające pamięć i koncentrację - dorośli”

na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

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

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

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



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



TVP 1 TVP 1 DVBS 12

- 4.55 Złoty chłopak** (330) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 5.50 Akacyjowa 38** (892) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Welon, fura i brawura** (6) – reality show, Polska 2023
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Janosik** (9): Pobór – serial przygodowy, Polska 1973
- 9.15 Ranczo 6** (78): Poród amatorów – serial obyczajowy, Polska 2012
- 10.10 Komisarz Alex 7** (86): W ostatniej chwili – serial kryminalny, Polska 2015
- 11.05 Ojciec Mateusz 15** (197): Bransoletka – serial kryminalny, Polska 2016
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedyńce: Pelagos. Śródziemnomorskie sanktuarium** – film dokumentalny, Francja 2023 (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak** (331) – 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** (974) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny z kandydatów do pojawienia się dziś na SoFi Stadium w Ingledwood była Belgia. Czerwone Diabły nienajlepiej jednak rozpoczęły fazę grupową, notując w dwóch pierwszych starciach remisy. Ich dalsze losy stanęły pod znakiem zapytania. **160 min**
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacyjowa 38** (909) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Pelagos. Śródziemnomorskie sanktuarium

Twórcy badają strefę obejmującą głębiny morza, gdzie rozmieszczone są organizmy, których, tlen i światła. W Marsylii autorzy obserwują ekosystem od wielorybów po plankton. **65 min**



20.50 SPORT

Mistrzostwa świata 2026

Trwa walka o awans do półfinału. Przed mundialem jednym z kandydatów do pojawienia się dziś na SoFi Stadium w Ingledwood była Belgia. Czerwone Diabły nienajlepiej jednak rozpoczęły fazę grupową, notując w dwóch pierwszych starciach remisy. Ich dalsze losy stanęły pod znakiem zapytania. **160 min**



23.30 KOMEDIA

Ranczo Wilkowyje

W podlaskiej wsi, którą rządzi wójt i proboszcz (Cezary Żak, zdj.), jawia się Louis. Szuka Lucy, która osiedliła się w dworcu i wiezie życie u boku Kusego. Zamierza nakłonić ukochaną do powrotu. **105 min**

TVP 2 TVP 2 DVBS 12

- 4.35 Na dobre i na złe** (901): Wiek to tylko liczba – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.30 M jak miłość** (1791) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.20 Anna Dymna – spotkajmy się:** Anna Dziadus – talk-show
- 6.55 Barwy szczyścia** (3351) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Operacja zdrowie** (75): Zastawki płucne – magazyn medyczny, Polska 2025
- 12.00 Rodzinka.pl** (38): Dziadkowie – serial komediowy, Polska 2011
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (140) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (873): To, co pozostaje – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (430) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- Catalina wyznaje Pelayowi miłość, ale potrzebuje czasu na decyzję o ich przyszłości. Cruz naciska Manuela, by wyjawiał imię kobiety, którą kocha. Urożona Petra planuje zemstę na Ignaciu. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025 (patrz obok)
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (141) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Beyza wpada w panikę na myśl, że prawdziwa przyczyna śmierci Yasemin może wyjść na jaw. Ciężarna Yonca, w drodze na dworzec, dostaje skurczów. Cihan staje u boku zalanego Engina. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczyścia** (3351) – serial obyczajowy, Polska 2026



16.00 TELETURNIEJ

Koło fortuny (1886)

Program gwarantuje uczestnikom cenne nagrody, a widzom wymienitą zabawę. Zawodnicy kręcą kołem i typują litery, które być może znajdują się w hasle. Ten, kto odgadnie je pierwszy, zatrzymuje wygraną. Prowadzą Agnieszka Dziekan i Błażej Stencel (oboje na zdj.). **35 min**



20.05 ROZRYWKKA

Mazurska Noc Kabaretowa 2026. Muszkieterowie...

(1-3) Kolejna edycja kultowego wydarzenia w Mrągowie nad jeziorem Czos. Na scenie pojawią się m.in. Ani Mru-Mru, Katarzyna Pakosińska i Andrzej Grabowski. Widzowski poprowadzą z kolei Marcin Daniec (zdj.), Jerzy Kryszak oraz Marcin „Jabbar” Wójcik. **215 min**



0.20 KONCERT

Zawsze z Wami chciałbym być – 30 lat Ich Troje

W 2025 roku Michał Wiśniewski (zdj.) z zespołem obchodził 30-lecie działalności. Grupa wykonała m.in. hit „A wszystko to, bo Ciebie Kocham” i „Powiedz”. **60 min**

polsat POLSAT DVBS 12

- 4.55 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.40 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (327, 328): Niebezpieczna miłość; Zakazany przyjaciel – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- Joanna prosi Malanowskiego o sprawdzenie partnera i rozwianie wątpliwości jej ojca. Detektywi odkrywają, że wybrankę posługuje się fałszywym nazwiskiem i spotyka się z inną kobietą. **60 min**
- 9.30 Trudne sprawy** (1257, 1258) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- Rafał nie ma szczęścia w miłości. Niedawno doświadczył zdrady. Dla żartu zgadza się odegrać rolę narzeczonego na rodzinnym spotkaniu. Uda się mu się oczarować nowo poznaną luccję i jej krewnych. Potem jednak kobieta zrywa znajomość. **125 min**
- 11.35 Gliniarze** (874, 875): Więzy krwi; Prawdziwy romans – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 13.40 Dlaczego ja?** (1504, 1505): Fotografia z historią; Zdradca – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Julia postanawia zniszczyć nową relację rozwiedzionej matki, Adrianny. Falszywie oskarża jej ukochanego, Wojciecha, o kradzież drogiego kołczyka. Pod wpływem silnego stresu Adrianna traci przytomność. **130 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.20 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze** (1071, 1072): Strzał w serce; Powtórka z rozrywki – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**



16.40 PARADOKUM.

Gliniarze

(1071, 1072) Adam (Aleksander Mackiewicz, zdj.) i Olga wyjaśniają sprawę zabójstwa instruktora strzelectwa. Podejrzenia padają na mężczyznę, którego motywem mogła być zazdrość o żonę. Ten jednak ma niepodważalne alibi. Trop prowadzi także do handlarzy bronią. **130 min**



19.55 FANTASY

Hobbit: Niezwykła podróż

W Ereborze, utraconym królestwie krasnoludów, rządzi potężny smok. Czardziej namawia Bilba (Martin Freeman, zdj.) do udziału w wyprawie, mającej na celu odzyskanie krainy. Niziołek dzielnie stawia czoło niebezpieczeństwu. Zdobywa też pierścienie, który na zawsze odmienia jego życie. **235 min**



23.50 SENSACYJNY

Niezniszczalni

Najemnicy dowodzeni przez Barneya Rossa (Sylvester Stallone, zdj.) mają obalić południowo-amerykańskiego dyktatora (David Zayas). Kolejne odkrycia stawiają ich misję pod znakiem zapytania. **135 min**

19.55 Hobbit: Niezwykła podróż – film fantasy, USA/Nowa Zelandia 2012, reż. Peter Jackson, wyk. Ian McKellen, Martin Freeman, Richard Armitage, Ken Stott, James Nesbitt (patrz obok)

Pierwsza część widowiskowej ekranizacji powieści „Hobbit, czyli tam i z powrotem” J.R.R. Tolkiena. Akcja rozgrywa się 60 lat przed wydarzeniami przedstawionymi we „Władcy Pierścieni”. **235 min**

23.50 Niezniszczalni – film sensacyjny, USA/Bulgaria/Hiszpania 2010, reż. Sylvester Stallone, wyk. Sylvester Stallone, Jason Statham, Jet Li, Dolph Lundgren (patrz obok)

2.05 Zysliście o Morga-nach? – komedia romantyczna, USA 2009, reż. Marc Lawrence

20.10 Sport, Pogoda

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

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

23.30 Ranczo Wilkowyje

FILM – komedia, Polska 2007, reż. Wojciech Adamczyk, wyk. Ilona Ostrowska, Cezary Żak, Marta Lipińska, Dorota Chotcka (patrz obok)

1.15 Tożsamość zdrajcy

FILM – film sensacyjny, Czecho/Szwajcaria/Wielka Brytania 2017, reż. Michael Apted

3.00 To był lipiec 1945 – film dokumentalny, Polska 2019

3.50 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026

4.10 Pytanie dnia – pr. publ., Pol.

4.30 Reporterzy – mag.

4.40 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 5.05

32 TELETYDZIEŃ

▶ – godzina zakończenia programu ▶ 37

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1694) – serial paradokumentalny, Polska 2025

6.50 Kuchenne rewolucje (9) – program rozrywk., Pol. 2025

7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026

11.25 Babski biznes (7) – program rozrywkowy, Polska 2026
Iza prowadzi „Noclegi u Belli” w Jugowicach, ale jej biznes przynosi niski dochód. Marta Klepka chce pomóc właścicielce w uzyskaniu całorocznego zysku. **70 min**

12.35 Ukryta prawda (1477, 1478, 1725) – serial paradokumentalny, Polska 2026
Do domu Anny przychodzi klientka biura prawnego – Łucja. Podczas spotkania jawia się mąż pierwszej z nich, Jacek. Łucja zaczyna panikować na jego widok. **190 min**

15.45 Detektywi (109) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)

16.50 Szpital św. Anny (65) – serial obyczajowy, Polska 2025
Zosia i Filip postanawiają adoptować małą Kalinkę. Z lekarką niespodziewanie kontaktuje się jednak biologiczny ojciec dziewczynki. Marta czuwa przy Tomku, który wciąż jej nie rozpoznaje. **65 min**

17.55 Młode gliny (18) – serial kryminalny, Polska 2026
Policjanci przerywają rytuał odprawiany przez grupę czcicieli bogini Ishtar. Michalina i Kacper znajdują zwłoki Jadwigi, którą zamierzano podpalić. Kobietę zmarła wskutek krwotoku po porodzie. **65 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda

19.50 Uwaga! – magazyn reporterów



15.45 FAB-DOKUM.

Detektywi (109)
Anna Palka ze śląskiej policji ponownie otwiera sprawę zaginięcia Patrycji Hałas, która została uznana za zmarłą. Śledztwo ujawnia, że akta są niekompletne, a prowadzący sprawę stróż prawa manipulował dowodami. Wśród podejrzanych znajduje się były chłopak Patrycji. **65 min**



20.00 PRZYGODOWY

Legion Samobójców 2
Grupa strażników ma wykonać trudną misję. **175 min**



6.00 Policjanci z Miami 3 (6, 7): Cień w mroku; Dziadek – serial kryminalny, USA 1986

8.00 Kobra – oddział specjalny (10, 11): Zespół B; Duchy przeszłości – serial sensacyjny, Niemcy 2017

10.00 Maria z przedmieścia (55, 56) – telenowela, Meksyk 1995

12.00 Nie igraj z aniołem (114) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Candelaria doradza Marichuy, by walczyła o Juana Miguela. Omar proponuje ukochaną, by wzięli ślub w mieście i znaleźli tu mieszkanie. Elsa dowiaduje się o planach Beatriz i Eduarda. **60 min**

13.00 Wspaniałe stulecie (48) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013

14.00 Kuriery (33) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (538, 539) – serial obyczajowy, Polska 2022
Jaca dowiaduje się o planach Kawy. Andżela radzi, by zawałczył o miłość. Ziutek szuka eleganckiego zegarka. Chce zrobić wrażenie na biznesmencie, który ma nająć ludzi do wykończenia domu. **120 min**

17.00 Kuriery (34) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Roman udaje się na wieś, by dostarczyć przesyłkę do Cwirów. Odkrywa, że rodzina jest w konflikcie z sąsiadami. Zamierza ich pogodzić. **60 min**

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (971, 972) – serial obyczajowy, Polska 2026
Klientka szuka prezentu dla partnera z kursu tanecznego. Uważa, że coś iskrzy. Guru składa Andżeli propozycję udziału w wyjeździe. **120 min**



20.00 DRAM. SENS.

Pocałunek smoka
Bezkompromisowy chiński stróż prawa Liu Jian (Jet Li, zdj.) prowadzi tajne śledztwo we Francji. Natrafia na dowody korupcji w policji. Wpływowy inspektor wrabia go w morderstwo polityka. Oskarżony musi dowiedzieć, że jest niewinny. Wspiera go Amerykanka, którą zmuszono do prostytucji. **120 min**



22.00 SENSACYJNY

Najwyższy wyrok
Manning (Steve Austin) i Cross (Steven Seagal, zdj.) mają za zadanie eskortować skazańców z zakładu karnego, który wkrótce zostanie zamknięty. Mury więzienia forsują najemnicy... **120 min**

5.25 Ten moment (55) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (786-788) – serial paradokumentalny, Polska 2020

8.45 Ukryta prawda (1338, 1445, 1446) – serial paradokumentalny, Polska 2020

11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1099-1101) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013

13.55 Kryminalni (5): Bagno – serial kryminalny, Polska 2004

15.00 Szpital (782, 783) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Podróżnicy proszą o pomoc lekarską dla swojej rocznej córeczki. Doktor Anna Nowicka nie ma pojęcia, że małżeństwo zaraziło się dengą podczas wyprawy po Afryce. Stan dziewczynki jest bardzo poważny. **120 min**

17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (506) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010

18.00 SOS Ekipy w akcji (18) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Strażacy udzielają pomocy pracownikowi hurtowni. Po odkryciu zaniedbań właściciela firmy konieczne jest wezwanie jednostki chemicznej. Tymczasem funkcjonariusze zauważają dziewczynę, która mogła zostać odrzucona. **60 min**

19.00 Ukryta prawda (1529) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Karina opuszcza więzienie. W trakcie odbywania swojej kary ciężko pracowała, zrobiła maturę, zdobyła zawód. Teraz wraca do domu, który obecnie należy do jej brata Marka. Wkrótce zostaje oskarżona o kradzież. **60 min**



20.00 MELODRAMAT

Dom nad jeziorem
Rok 2004. Alex (Keanu Reeves, zdj.) kupuje willę. Poprzednia właścicielka Kate (Sandra Bullock, zdj.) zostawia mu list z prośbą, by przesyłał jej korespondencję do Chicago. Okazuje się, że kobieta żyje w... 2006 roku. Oboje szukają sposobu, aby się spotkać. **135 min**



22.15 MELODRAMAT

Kolory miłości
Taylor (Jessica Lowndes, zdj.) ulega wypadkowi. Z opresji ratuje ją Joel (Chad Michael Murray, zdj.). Okazuje się, że to potentat branży hotelarskiej zagrażający interesom jej brata. **105 min**

REKLAMA



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

20.00 Legion Samobójców 2
FILM – film przygodowy, Kanada/USA/Wielka Brytania 2021, reż. James Gunn, wyk. Michael Rooker, Viola Davis, John Ostrander (patrz obok)
Kontynuacja perypetii antybohaterów ze świata DC Comics. Do obsady dołączyli m.in. Idris Elba i John Cena. **175 min**

22.55 Reminiscencja – film s.f., USA 2021, reż. Lisa Joy, wyk. Thandiwe Newton, Hugh Jackman, Rebecca Ferguson, Cliff Curtis (patrz obok)

1.15 Godzilla II: Król potworów – film s.f., Japonia/USA 2019, reż. Michael Dougherty

3.45 Uwaga! – magazyn reporterów

4.00 Kuba Wojewódzki (13) – talk-show, Polska 2025

5.05 Nauka jazdy 5 (16) – program rozrywk., Pol. 2022



22.55 FILM SF

Reminiscencja
Wyniszczony świat przyszłości. Ludzie placą Nickowi (Hugh Jackman, zdj.), by w specjalnej kapsule na nowo przeżywać dobre chwile. Jedną z jego klientek (Rebecca Ferguson, zdj.) znika. **140 min**

20.00 Pocałunek smoka – dramat sensacyjny, USA/Francja 2001, reż. Chris Nahon, wyk. Jet Li, Bridget Fonda, Tchény Karyo, Ric Young (patrz obok)
Jet Li – gwiazda kina azjatyckiego i mistrz wushu – został również producentem i pomysłodawcą filmu. **120 min**

22.00 Najwyższy wyrok – film sens., USA 2012, reż. Keoni Waxman, wyk. Steven Seagal, Michael Paré, Steve Austin (patrz obok)

0.00 Zakon – film sensacyjny, USA/Aruba 2001, reż. Sheldon Lettich, wyk. Jean-Claude Van Damme, Vernon Dobtcheff, Charlton Heston, Sofia Milos (patrz obok)

1.55 Lombard. Życie pod zastaw 18 (967) – serial obyczajowy, Polska 2026

2.55 Zobacz to!



0.00 SENSACYJNY

Zakon
W ręce uznanego archeologa trafia rękopis. Naukowiec rusza do Izraela, gdzie znika bez śladu. Jego syn, Rudy (Jean-Claude Van Damme, zdj.), rozpoczyna poszukiwania. Trop wiedzie do sekty. **115 min**

20.00 Dom nad jeziorem – melodramat, USA/Australia 2006, reż. Alejandro Agresti, wyk. Keanu Reeves, Sandra Bullock, Dylan Walsh, Christopher Plummer (patrz obok)

22.15 Kolory miłości – melodramat, Kanada 2021, reż. Bradley Walsh, wyk. Jessica Lowndes, Chad Michael Murray, Dennis Andrews, Michael Brown (patrz obok)

0.00 Kocha, lubi, szanuje – komedia romantyczna, USA 2011, reż. Glenn Ficarra, wyk. Steve Carell, Ryan Gosling, Julianne Moore (patrz obok)

2.25 Żyjąc z potworem 9 (3) – serial dokumentalny, USA

3.25 Fachowcy (11) – paradok

4.05 Usterka 11 (7) – fab.-dok.

4.45 Dorota was urządzi! (9) – pr. rozrywk., Pol. 2015



0.00 KOMEDIA

Kocha, lubi, szanuje
Cal (Steve Carell, zdj.) cierpi po odejściu żony (Julianne Moore). Ratuje go playboy Jacob (Ryan Gosling), wciągając spokojnego domatora w świat romansów. **145 min**

20

TVP3	TVP3	D&T	TVP POLONIA	TVP POLONIA	4	TV 4	D&T	puls	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																																								
15.10 Wszystko przed nami (94) – serial obycz., Polska	15.40 Gwiazdy opolskich kabaretów – pr. rozr.	16.00 Jerzy Stuhr. Sam ze sobą – film dokumentalny	17.00 Gra słów. Krzyżówka	17.30 Teleexpress	17.50 Teleexpress Extra – inf.	18.15 Stacja Arktyka	18.45 Info Wilno – pr. inform.	19.05 Wileńska czynna w obiektywie: Portret własny – pr. inform.	19.15 Wyspa dzieci, czyli muzyczny spadek i obcy zespół 2 plus 1 (1)	20.10 Program informacyjny 19.30	20.40 Pogoda																																												
6.00 Strażnik Teksasu (12, 13) – serial sensacyjny	7.55 Bogaty dom – biedny dom (75) – reality show	8.55 Policjantki i Policjanci (510, 511) – serial obycz.	10.55 Na ratunek 112 (1168, 1169) – serial paradokumentalny, Polska	11.55 Dlaczego ja? (1537, 1538) – paradok.	13.55 Trudne sprawy (758-760) – paradok., Pol.	16.55 Policjantki i Policjanci (1399) – obycz., Pol. 2026	18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (517) – reality show, Polska 2025	19.00 Policjantki i Policjanci (1400) – obycz., Pol. 2026	9.25 Świnka Peppa 2 – anim.	9.45 Bing – serial animowany	10.00 Jeżyk i Przyjaciele – serial animowany	10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany	11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.	12.00 Psi Patrol 8 – serial anim.	12.35 Marta mówi – anim.	13.00 Smerfy – serial anim.	14.00 Monster High – anim.	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim.	16.00 Finaes i Ferb 2 – anim.	17.00 Smerfy – serial anim.	18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.	19.00 Kacze opowieści – serial animowany	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.	10.45 Makłowicz w podróży	10.55 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 Matki, żony i kochanki (21) – serial obycz., Polska	14.15 Pan Mama (36, 37) – serial kom., Polska 2025	15.20 Program rozrywkowy 15.30 Tak to leciało!	16.30 Do śmiechu! (75) – rozr.	17.25 Va banque – teleturniej	18.00 Koło fortuny – telet., Pol.	18.35 Okrasa łamie przepisy	19.40 Makłowicz w podróży	20.15 Postaw na milion	7.10 Express – pr. inform.	7.35 DeFacto 13 (15, 16)	8.30 Kartoteka 2 (2, 3)	10.35 Detektywi (27, 28)	12.35 Zakup w ciemno 7 (36, 37) – reality show, Pol.	14.35 Nic do zgłoszenia (8)	15.35 Złomowisko PL 5 (6)	16.45 Express – pr. inform.	16.58 Pogoda, Sport	17.05 Usterka 14 (10)	17.45 Życie na kredycie 8 (9, 10) – reality show, Pol.	18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (5)	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.05 Zakup w ciemno 7 (38)	21.05 Zakup w ciemno extra (36) – reality show, Polska	21.45 Express, Pogoda – inf.

OBYCZAJOWY	OBYCZAJOWY	ROZRYWKA	OBYCZAJOWY	ROZRYWKA	ROZRYWKA
22.30 Złoty chłopak (192) Halis postanawia pomóc Orhanowi. Dowiaduje się, że został on pobity w więzieniu. Kaya niepokoi zachowanie Suny, która nieustannie pociesza Ferita. 60 min	20.50 Echo serca (5) Ordynator Stomma zleca Magdzie nietypowe zadanie. Borska ma nakłonić księdza Grzegorza do poddania się badaniom. Jan odkrywa, że jego matka chce odmiany w życiu. 50 min	20.00 Gwiazdy Kabaretu (175, 164) – Polska Artyści z grupy Rewers (zdj.) zaprezentują skecze: „Nauczyciel u lekarza”, „W markiecie zakupy” i „Psyty psyt”. Wykonają też piosenkę „Love Żul Story”. 125 min	20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (959) Złutek wraca z Zakopanego. Odwiedza zakład Barskich z Omarem oraz jego rodziną z Kataru. Matka Tanka konsultuje się z prawnikiem w sprawie wnuczek. Następnie dzwoni do ojca Sary. 60 min	21.00 Dzielnica strachu 10 (441, 442) – serial krym. 23.00 Zabójcze morderstwo (FILM) – horror, Wlk. Bryt. 2025 0.55 Małgosia i Jaś – horror, Irlandia/Kanada/USA 2020 2.30 Dzielnica strachu 9 (407) – serial krym., Polska 3.30 Lombard. Życie pod zastaw 12 (642) – obycz. 4.25 Niesamowite! (6) – dok.	22.00 Kabaret Letnią Porą (12) – pr. rozr., Pol. 2021 23.50 Do śmiechu! (77) – rozr. 0.45 Niepewne sytuacje 3 (9, 10) – pr. rozr., Polska 2026 1.15 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.35 Kabaret Letnią Porą (6) 3.40 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (12) – pr. rozr., Pol. 2025

TVP3	TVP3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV6
BIAŁYSTOK 17.00 Strefa otwarta 17.20 Wojownicy czasu 17.50 Kreatywni po godzinach 18.00 Przystanek Kultura 18.20 Z Koronkiewiczem przez Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Prywatne życie zwierząt 21.00 Wykrzywiacz kłamstw 21.18 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.30 Studio lato 18.30 Zbliżenia 19.00 Rosół polski 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 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 Na KOŃcu świata 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Wiesz jak jest 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności 21.52 Sport KRAKÓW 16.48 Bohaterowie małych ojczyzn 17.10 Msza święta dla chorych 18.00 Etno Małopolska 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Turystyczna jazda 21.03 Wykrzywiacz kłamstw 21.30 Kronika 18.55 Miłego popołudnia 17.55 Reportaż w TVP Lublin 18.10 Zobaczyć, co słychać 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Scena jest Twoja 21.02 Zdarzenia 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.10 Reportaż 17.45 Wykrzywiacz kłamstw 18.05 Za szczybą 18.15 Konkretnie 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Ostatni mistrzowie 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.30 Teleskop 17.45 Program publicystyczny 18.30 Teleskop 19.01 Zakrećmy, wkręcimy 19.16 Reportaż TVP Poznań 21.02 Wykrzywiacz kłamstw 21.22 Litera! Sztuka 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.02 Kaledioskop filmowy 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Studio lato 18.30 Aktualności 19.00 Odkryj regiony 19.13 Podkarpacie tablice i inskrypcje 21.00 Wykrzywiacz kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 16.45 Miłość nad rozlewiskiem 17.30 Pracownia reportażu 17.45 Korona Gór Polski 18.15 Program publicystyczny 18.30 Kronika 18.52 Moda na jezyk polski 19.15 kolekcja 21.00 Mody polskie 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia 17.45 WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia 17.35 Bohaterki 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Tacy byliśmy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kuriery Warszawscy i Mazowsza WROCŁAW 16.43 Daisys. Wspomnienie minionego świata 17.46 Wakacyjny Dolny Śląsk 18.00 Przyszłość jest teraz 18.14 Oblicza 21.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Turystyczna jazda 21.03 Wykrzywiacz kłamstw 21.30 Kronika 18.55 Miłego popołudnia 17.55 Reportaż w TVP Lublin 18.10 Zobaczyć, co słychać 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Scena jest Twoja 21.02 Zdarzenia 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	7.55 Rodzinka.pl (225, 226) 8.55 Ojciec Mateusz 21 (268, 269) – krym., Pol. 2019 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (656, 657) 12.25 Ojciec Mateusz 6 (79) 13.20 Komisarz Alex 4 (43) 14.15 Ranczo 7 (85, 86) – obycz. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.00 Ojciec Mateusz 25 (322) 19.20 Ranczo 7 (89) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (291, 292) 21.25 Ojciec Mateusz 34 (437) 22.20 Pole rażenia – thriller, USA FILM 1993, reż. Rowdy Herrington 0.15 Profilerka (10-12) – krym. 3.10 Człowiek w żelaznej masce – film kostiumowy, Wielka Brytania/USA 1998	13.25 Kim Novak – buntownicza z Hollywood 14.25 Zbigniew Wodecki – Niech nam się szczęści 14.55 Teatr STU. Benefis Zbigniewa Wodeckiego (2) – koncert, Polska 1994 15.35 Kramarz – dramat FILM obyczajowy, Polska 1990 17.20 Szaletstwa panny Ewy (FILM) (1) – film obycz., Pol. 1984 18.25 Video Killed the Radio Star – serial dok., Wlk. Bryt. 18.55 Rawhide (5) – serial przyg. 20.00 Mary Reilly – horror, USA FILM 1996, reż. Stephen Frears 22.00 Powrót Sherlocka Holmesa (6) – serial krym. 23.05 Człowiek na wyrok (FILM) – dramat obyczajowy, USA/Kanada 2001	11.00 Polska. Największe dylematy – program publicyst. 12.00 Co Polak potrafi na drodze? (16) – rozr., Pol. 13.05 Cieżarówka przez śniegi 2 (3) – serial dok. 14.00 Kława Wyspy Dębów (1) 15.00 Wojny kontenerowe 2 (9, 10) – serial dok., USA 16.00 Australijscy poszukiwacze złota 3 (11, 12) – dok., Australia 18.00 77 TV 5 (5) – pr. rozr., Polska 20.00 Morderstwa we Francji (FILM) – Lille – film krym., Fr. 2018 22.05 Morderstwa we Francji (FILM) – Correze – film kryminalny, Francja 2019 0.05 Zbliżenia z autostrady I-5 (FILM) – thriller, Kanada 2011 1.55 77 TV (3) – pr. rozr., Polska	6.00 Więzieni (162, 163) – dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (709, 710) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (28, 29) – sens. 10.55 48h. Zaginięci (148-150) 13.55 Policjanci i Policjanci (1200) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (45, 46) – krym. 16.00 Kobra – oddział specjalny (30, 31) – sens. 18.05 Strażnik Teksasu (14, 15) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (49, 50) – krym., USA 21.55 Kości (111, 112) – krym. 23.55 Resident Evil: Zaświaty (FILM) – horror, Niemcy/Francja/Wielka Brytania 2010 2.00 Krejzi patrol 28-32 4.35 Kochane pieniądze (6) 5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
10.40 Śmierć pod palmami (5) 11.45 Zagadki doktora Blake'a 3 (6) – serial krym. 12.55 Zabójcze arcydzieła (1, 2) 15.00 Ojciec Brown 7 (9) – krym. 16.00 Lewis 5 (3) – serial krym. 17.00 My Life is Murder 3 (3) 18.00 Morderstwa w Midsomer 22 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2020, reż. Matt Carter 19.50 Śmierć pod palmami (6) 21.00 Lynley 5 (6) – serial krym. 23.05 Tajemnice Brokenwood 12 (2) – serial kryminalny 0.55 Annika 2 – serial krym. 2.00 Morderstwa w Midsomer 22 (1), reż. Matt Carter	14.20 Inga Lindström: Po prostu powiedz tak (FILM) – film obycz., Niemcy 2024 16.15 Rosamunde Pilcher: Pralinki na śniadanie – film obycz., Niemcy 2019 18.05 Górski lekarz (148, 149) – obycz., Niemcy/Austria 20.00 Statek marzeń – Coco Island – obycz., Niem. 2022 21.55 Wydział zabójstw (FILM) – kryn., Niemcy/Turcja 2011 23.50 Wydział zabójstw (FILM) – kryn., Niemcy 2012 1.45 Wydział zabójstw (FILM) – kryn., Niemcy 2012	7.00 Dwóch i pół 5 (15-18) 8.55 Przyjaciele 7 (19-24) 11.55 Teoria wielkiego podrywku 7 (11-16) – kom. 14.30 Dwóch i pół 5 (19) – kom. 15.00 Dwóch i pół 6 (1-3) – kom. 16.30 Przyjaciele 8 (1-6) – kom. 19.30 Teoria wielkiego podrywku 7 (17-22) – kom. 22.00 The Office PL 3 (7, 8) 23.05 Comedy Club 6 (5, 6) 0.05 Miasteczko South Park 2 (15, 16) 1.00 Pracoholicy 3 (15, 16) 2.00 Śmieszniej nie będzie 6 (19, 20) – program rozrywk. 3.00 Miasteczko South Park 2 (12-14) 4.30 Comedy Club 8 (3-5)	9.50 Prawo Agaty 4 (1) – obycz. 10.55 Szpital św. Anny (71) 11.55 Miłość czy pomyłka? (39, 40) – telen., Turcja 2020 13.55 Prawo Agaty 3 (13) 14.55 Detektywi – fab-dok., Pol. 16.00 Po drugiej stronie kamery (1) – serial dokum. 17.05 Bella i Sebastian 3 – film familijny, Francja 2017 19.00 Szpital św. Anny (72) – serial obycz., Polska 2025 20.00 Zwyczajna przysługa (FILM) – komedia kryminalna, USA/Kanada 2018, reż. Paul Feig 22.35 Polityka – film obyczajowy, Polska 2019 1.10 Machocy Macho (FILM) – dramat obycz., USA 2021

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (3)
6.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
7.50 Robert Makłowicz (122, 159) – mag. kulin.
9.40 Zagadki kryminalne panny Fisher (8) – krym.
10.55 Górski lekarz (7) – serial obyczajowy, Niemcy 2026
12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (9) – krym.
14.00 Katastrofy w przestworzach (1, 8) – serial dokum., Kanada
17.00 MacGyver 4 (9) – sens.
18.00 Wojny magazynowe: Kanada (9, 10) – reality show, Kanada 2013
19.10 Aukcja w ciemno 2 (9, 10) – serial dok., USA

HORROR KOMEDIOWY



20.00 Wreszcie piątek: Wampir w Brooklynie – USA 1995, reż. Wes Craven
 Wampir Maximilian (Eddie Murphy, zdj.) przypływa z Karaibów do Nowego Jorku, by odnaleźć policjantkę, z którą łączy go więzy krwi. Kobieta nie wie, że należy do rasy upiów. **125 min**

- 22.05** Nietykali – dramat
FILM kryminalny, USA 1987
0.40 Piła: Dziedzictwo – **FILM** – horror, Kanada/USA 2017, wyk. Tobin Bell
2.45 Przepraszam, czy tu biją? – sens., Polska 1976
4.20 Handlarz dziełami sztuki Hitlera – film dok.
5.40 Sabina – film krótkometr.

13 ULICA

- 6.00** Bianca 3 (7, 8) – serial kryminalny, Włochy 2025
8.10 Morderstwo w Guilvinec **FILM** – film kryminalny, Fr. 2024
10.15 Mentalista (13-16) – serial kryminalny, USA
14.00 Bianca 3 (9, 10) – serial kryminalny, Włochy 2025
16.20 Morderstwo w Wandel **FILM** – film kryminalny, Fr. 2023
18.20 Mentalista (17-20) – serial kryminalny, USA
22.00 Podróżnik (4) – serial kryminalny, Francja 2021
0.00 Worricker – Ostateczna rozgrywka – dramat kryminalny, Wlk. Bryt. 2014
2.00 Morderstwo w Wandel **FILM** – film kryminalny, Fr. 2023
4.00 Bianca 3 (9, 10) – serial kryminalny, Włochy 2025

SCI FI

- 10.00** Kroniki Shannary 2 (7, 8)
11.50 Zagubiona tożsamość 2 (14, 15) – serial s.f., Kanada
13.40 Podziemi wstrząs **FILM** – film katastroficzny, Wielka Brytania/USA 2024
15.30 Kroniki Shannary 2 (9, 10)
17.20 Zagubiona tożsamość 2 (16, 17) – serial s.f., Kanada
19.10 Biała otchłań – film **FILM** sensacyjny, USA 2025
21.00 Push – thriller s.f., USA/**FILM** Kan./Wielka Brytania 2009
23.15 Bałkańska vendetta **FILM** – film sensacyjny, USA 2017
1.10 Arktyczny Armagedon **FILM** – film katastrof., USA 2023
3.00 Zagubiona tożsamość 2 (16, 17) – serial s.f., Kanada

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (302) – reality show, Pol. 2024
7.30 Na ratunek 112 (929, 930) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (387-389) – paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (951) – serial paradokumalny
12.30 Dlaczego ja? (1352, 1353) – paradok.
14.30 Świat według Klepskich (539-543) – serial komediowy, Pol.
17.00 48h. Zaginięci (159, 160) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (997) – serial paradokumalny, Polska
20.00 Ślad (73) – serial krym.
21.00 Gliniarze (792) – paradok.

DRAMAT SENSACYJNY



22.00 Na linii ognia **FILM** – USA 1993, reż. Wolfgang Petersen
 Były ochroniarz Frank Horrigan (Clint Eastwood, zdj.) odkrywa, że zawodowy zbrojacz planuje zamach na prezydenta. Zatrudnia się w obstawie polityka. Nawigując romans z agentką Raines. **165 min**

- 0.45** Sąsiedzi – komedia, **FILM** USA 2014, wyk. Seth Rogen, Rose Byrne
2.45 Wydarzenia
3.25 Ewa gotuje (553) – magazyn kulinarny
4.00 Strzelnica Navala (7) – magazyn sportowy
5.10 Drwale (2) – serial dok.
5.30 Telezakupy TV Okazje

POLSAT FILM

- 6.00** Jedziemy na ryby! (23)
6.55 Na ratunek 112 (861) – serial paradok., Pol. 2023
7.25 Doktor Martin (36)
8.25 Przyjaciółki (135, 136)
10.25 Świat według Klepskich (172, 174, 173, 191, 83, 238)
13.55 Moja dziewczyna **FILM** wychodzi za mąż – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 2008
16.00 Logan Lucky – komedia **FILM** kryminalna, USA/Chiny 2017
18.30 Jumanji: Następny **FILM** poziom – przyg., USA 2019
21.00 Zakładnik z Wall Street **FILM** – film kryminalny, USA 2016
23.00 Predator – film **FILM** sensacyjny, USA 1987
1.10 Ślad (10-13) – serial krym.
5.15 Na ratunek 112 (865)

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** Policjanka grupa pościgowa 16 (2) – dok.
10.25 Jak stracić chłopa **FILM** w 10 dni – komedia romantyczna, USA/Niemcy 2003
13.00 Czarnodziejki 3 (15, 16)
15.00 Wyścig z czasem **FILM** – thriller s.f., USA 2011
17.20 Terminator: Genisys **FILM** – film sens., USA/Kan. 2015
20.00 Terminal – komedia **FILM** romantyczna, USA 2004
22.50 Immortals. Bogowie **FILM** i herosi – film fantasy, USA 2011, wyk. Luke Evans
0.55 Szeregowiec Ryan **FILM** – dram. wojenny, USA 1998
4.30 Śmiesznie nie będzie 4 (14) – pr. rozrywk., Wlk. Bryt.

TVP SERIALE

- 5.25** Rodzinka.pl (103, 104)
6.30 Na sygnale (486, 487)
7.35 Ojciec Mateusz 3 (36)
8.35 Komisarz Alex 2 (25)
9.30 Rodzinka.pl (105) – kom.
10.05 Klan (1452, 1453) – telen.
11.05 Ranczo 8 (103, 104)
12.45 Komisarz Alex 2 (26)
13.40 Ojciec Mateusz 3 (387, 388) – serial krym.
15.40 Komisarz Alex 3 (27) – serial kryminalny, Polska
16.25 Na sygnale (488, 489) – serial fabularno-dokum.
17.35 Ranczo 9 (105, 106) – serial obycz., Pol. 2015
19.35 Ojciec Mateusz 30 (389) – serial kryminalny, Polska
20.30 Ojciec Mateusz 3 (37) – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 9 (107, 108) – Polska 2015
 Monika stara się zadbać o zdrowie Kusego. Angażuje w swoje działania kolejnych mieszkańców wsi. Sołejukowa żąda, by Kozioł dotrzymał przedwyborczej obietnicy i zatrudnił jej męża. **115 min**

- 23.25** Ojciec Mateusz 30 (390) – serial kryminalny, Polska
0.25 U Pana Boga w Królowym Moście (5) – serial obycz., Polska
1.25 Oficerowie (6, 7) – serial sensacyjny, Polska 2006
3.25 Stulecie Winnych (7) – serial obycz., Pol. 2019
4.15 Klan (1452) – telen., Pol.
4.40 Pan Mama (25) – kom.

HBO

- 9.55** Jane Austen zrujnowała **FILM** mi życie – komedia romantyczna, Francja 2024
11.30 Na planie 23 (28) – mag.
11.55 Król rozrywk **FILM** – musical, USA 2017
13.40 Karate Kid – film przyg., **FILM** USA/Chiny 2010
15.55 Vinci 2 – komedia **FILM** kryminalna, Polska 2025
17.55 Kaskader – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2024
20.00 Uciekaj! – horror, **FILM** Japonia/USA 2017
21.40 Źródło – dram. psycholog., **FILM** USA/Kanada 2006
23.15 Oddaj ją – horror, Australia/**FILM** USA 2025, wyk. Billy Barratt
0.55 Ognie – thriller, Islandia/**FILM** 2025, wyk. Vigdis Hrefna Pálsdóttir, Joj Johansson

FX

- 9.00** Z archiwum X 2 (22) – s.f.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (16, 17) – krym., USA
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (5, 6)
13.45 Agenci NCIS 10 (10, 11)
15.35 Skymed 2 (7) – obycz., Kan.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (18, 19) – krym., USA
18.20 Z archiwum X 2 (23) – s.f.
19.15 FBI 4 (11) – krym., USA 2021
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (7, 8) – serial kryminalny, USA
22.00 Grey's Anatomy: Chirurgizy (17) – obycz.
22.55 Bez twarzy – dramat **FILM** sensacyjny, USA 1997
1.55 Z archiwum X 2 (23) – s.f.

KINO POLSKA

- 6.00** Zwierzęta Wajraka 3 (8, 9) – serial dokum., 2022
6.55 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.25 Przygody Myszy (1, 2) – serial animowany
7.50 Reksio (40, 42) – anim.
8.15 Stawiam na Tolka Banana (2, 3) – obycz.
9.55 Podróżna Panna Kleksa **FILM** (2-ost.) – film przygodowy, Polska/ZSRN 1986
11.30 To nie ze mną (8, 9) – serial obyczajowy, 2022
12.55 Ranking najpolskiego kina (1) – pr. rozrywk.
13.40 Chłopi (1, 2-ost.) **FILM** – film obyczajowy, 1973
17.40 Stawka większa niż życie (1, 2) – wojenny

KOMEDIA



20.00 Wtorek – 2001, reż. Witold Adamek
 Maniek (Bolec, zdj.) i jego dwaj koleśdzy, zamiast spłacić dług zaciągnięty u gangstera, otwierają lokal ze strip-teazem o nazwie „Eden”. Dawny wierzyciel jednak o nich nie zapomina... **110 min**

- 21.50** Niepokonani – dramat przygodowy, USA/Polska/ŻEA 2010
0.45 Prawo ojca – dramat sensacyjny, 1999, wyk. Marek Kondrat
3.00 Dom zły – dramat **FILM** kryminalny, 2009, wyk. Arkadiusz Jakubik
5.35 Patrzę w niebo – film krótkometrażowy, 2025

WARNER TV

- 8.35** Bajer z Bel-Air 5 (8, 9)
9.35 Prawo Agaty 3 (2) – obycz.
10.35 Pełna chata 8 (11, 12)
11.35 Teraz albo nigdy! (11, 12)
13.35 Bajer z Bel-Air 5 (8-11)
15.35 Pełna chata 8 (11-14)
17.45 Rodzinnie rewolucje **FILM** – komedia, USA 2014
20.00 Szeregowiec Benjamin **FILM** – komedia, USA 1980
22.10 Doczekaj zmkroku **FILM** – thriller, USA 1967
0.20 Upadek – dram. sens., **FILM** USA/Francja/Wlk. Bryt. 1993
2.30 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (13, 14)
4.15 Poniedziałki na chirurgii (8) – serial obycz., USA 2013
5.05 Tropielec 2 – serial krym.
5.35 Chojrak – tchórzliwy pies – serial animowany

FILMBOX+ ONE

- 8.40** Panna Scarlet i komisarz 3 (3) – krym.
9.50 Panna Marple: Uśpione morderstwo – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2006
11.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (4) – krym.
13.10 Panna Scarlet i komisarz 3 (4) – krym.
14.15 Poirot – serial kryminalny
16.40 Strażnik Teksasu 2 (2, 3) – serial sensacyjny, USA
18.55 Poirot (1) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 Fenomen – komediodramat, USA 1996
22.40 Pocałunek śmierci **FILM** – dramat krym., USA 1995
0.45 Za linia wroga – film **FILM** sensacyjny, USA 2001

AXN

- 6.00** FBI: Most Wanted 3 (22) – serial kryminalny, USA
6.40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010, wyk. Laurence Fishburne, George Eads
7.25 Ostry dyżur (5, 6) – serial obycz., USA 1994-1995
9.25 Castle 3 (5, 6) – krym.
11.25 MacGyver 3 (1, 2) – serial akcji, USA 2018-2019
13.20 Dowody zbrodni (7, 8)
15.25 Agenci NCIS: Hawaje (2, 3) – serial kryminalny
17.20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (2, 3) – krym., USA/Kanada
19.10 Castle 3 (7, 8) – krym.

SENSACYJNY



21.05 Świat w ogniu – USA/**FILM** Wlk. Bryt./Portugalia 2019
 Prezydent USA pada ofiarą zamachu. W wyniku spisku oskarżonych o zorganizowanie ataku zostaje agent Mike Banning (Gerard Butler, zdj.). Mężczyzna próbuje dowiedzieć swojej niewinności. **140 min**

- 23.25** Robin Hood: Początek **FILM** – film przygodowy, USA/Hongkong/Chorwacja 2018, wyk. Taron Egerton
1.50 Castle 3 (7, 8) – krym.
3.40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (2) – serial krym., USA/Kan.
4.35 Walker: Strażnik Teksasu (13) – krym.
5.20 Blok promocyjny AXN

ALE KINO+

- 7.00** The Hero – film krótkometr.
7.40 Grzyby – thriller, Polska **FILM** 2023, wyk. Maria Maj
9.20 Wolna krowa
10.00 Patience (3, 4) – krym.
12.05 Vera 6 (4) – krym., Wlk. Bryt.
14.10 Między światkami – dram. **FILM** psychologiczny, USA 2010
15.55 Pokuta – melodram., Wlk. **FILM** Bryt./Francja/USA 2007
18.15 Vera 7 (1) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 Sztuka zbrodni – sens., **FILM** Wlk. Bryt./USA/Niemcy 2020
22.20 Brygada (1, 2) – serial sens.
0.35 Anatomia zemsty **FILM** – komedia krym., USA 2013
2.30 Król (6) – serial sensacyjny
3.40 Ultima Thule – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2023
5.05 Kruk. Czorny Woron nie śpi (4) – serial krym., Polska

CANAL+ SERIALE

- 10.40** Lapu capu – rozr., Pol. 2026
11.00 Naruto 3 (3-5) – anime, Jap.
12.30 The Office PL 2 (4-6)
14.15 Lapu capu – rozr., Pol. 2026
14.30 Captain Tsubasa (16-18)
16.00 Hollywood Buzz – mag.
16.30 W sercu dżungli.
 Orangutany z bliska (1, 2)
18.25 The Office PL 3 (7-9)
20.00 Wywiad z wampirem (7)
20.55 Wywiad z wampirem (1) – serial fantasy, USA
21.50 Lapu capu – rozr., Pol. 2026
22.00 The Walking Dead: Dead City (1, 2) – serial grozy
23.40 Kiedy ślub? (1, 2) – kom.
1.25 Premierowa jazda – mag.
1.45 Maly Zgon (9, 10) – krym.
3.45 Byłem królem (5) – dok.

CANAL+ PREMIUM

- 10.05** Morderstwo w ambasadzie – film krym., Wlk. Bryt. 2025
11.30 Królowa chmur – film **FILM** obyczajowy, Polska 2003
12.50 To nie jest zagadka kryminalna (5) – krym.
13.45 Riefenstahl – dok., Niem.
15.40 Saga „Zmierzchn”: **FILM** Przejście. Część 2 – film fantasy, USA 2012
17.30 Premierowa jazda – magazyn
17.45 Lapu capu – pr. rozr., Pol.
17.50 Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012
20.00 Czarownice Mayfair 2 (6) – serial fantasy, USA
20.45 Premierowa jazda

OBYCZAJOWY



21.00 Rok za rokiem (5)
 Z dniem objęcia przez Viv Rook stanowiska premiera zmienia się oblicze Wielkiej Brytanii. Edith zgłębia informacje dotyczące osób znikających bez śladu. **65 min**

- 22.05** The Killer – thriller, **FILM** USA/Kanada/Korea Południowa 2024
0.10 Anora – komediodramat, USA 2024, wyk. Mikey Madison
2.25 Dziewczyna z igłą **FILM** – dramat obyczajowy, Dania/Pol./Szwecja 2024
4.25 Miasta rytm (5, 6) – dok.

CANAL+ FILM

- 12.15** Sigourney Weaver. Ikona kina akcji – film dokum.
13.10 Długi weekend – film **FILM** obyczajowy, Polska 2004
14.20 Premierowa jazda – magazyn
14.35 Kiedy nadchodzą jesień **FILM** – dram. obycz., Francja 2024
16.15 Chopin, Chopin! – dramat **FILM** biograficzny, Polska 2025
18.25 Peacock – thriller, USA **FILM** 2010, wyk. Cillian Murphy, Ellen Page
19.55 Lapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Wierny ogrodnik – thriller, **FILM** Wielka Brytania/Niem. 2005
22.05 Dziedzictwo Bourne'a **FILM** – film sensacyjny, USA 2012
0.15 Fiber – film krótkometr.
0.35 Pornografia – film obyczajowy, Polska/Francja 2003

CANAL+ 360

- 13.00** Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (5) – serial dokum.
14.00 Wykrywacz historii 4 (5)
15.00 Grip – w świecie supersamochodów (7)
16.00 Supersamoloty bojowe 11 (4) – serial dok.
16.55 Zholowani: ciężarówka w opałach 9 (4) – dok.
18.00 Porzucone konstrukcje (9) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.50 Wykrywacz historii 4 (5)
19.50 Zholowani: ciężarówka w opałach 9 (5) – dok.
20.50 Kolejka przez świat 4 (4)
21.55 Projekt Fighter (1)
23.00 Supersamoloty bojowe 11 (4) – serial dok.



TLC	TLC
8.00 Dom wygrany na loterii 17	
9.00 Poligamista szuka żony 4	
10.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11	
11.00 Rodzina 10+ 8 (12) – rozr.	
12.00 Wielkie lato małych ludzi – reality show, USA	
13.00 Cztery żony i mąż 12	
15.00 Wiza na miłość 11	
16.00 Historie wielkiej wagi (13): Dominic – serial dok.	
18.00 Wiza na miłość: rajski romans 4 (3)	
19.00 Mega-sknerzy	



20.00 Premiera: Baylen – życie na głos 3 (5)
21.00 Premiera: Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
22.00 Sekta Mary (1/3) – dok.
22.00 Dr Pryszczyla 5
0.00 Dr Pryszczyla – kulisy
1.00 Baylen – życie na głos 3 (5)

POLSAT CAFÉ	POLSAT CAFÉ
6.00 Przyjaciółki (71, 72)	
8.00 halo tu polsat cafe (4)	
11.00 Hell's Kitchen	
12.30 Bogaty dom – biedny dom (109, 110)	
14.30 10 lat młodsza w 10 dni (3) – pr. rozr., Pol. 2022	
15.30 Drugie życie sukni ślubnej (32) – rozr., Pol.	
16.00 Hell's Kitchen	
18.00 Piękna Kuchnia (50)	
18.00 Nasz nowy dom (330, 331) – reality show	
20.00 Kolacja w ciemno (77)	
21.05 Więzienie kobiet (142, 143) – serial dokum.	



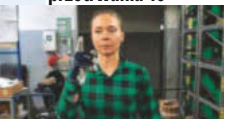
22.00 Gry małżeńskie (211, 158, 159) – reality show, Polska
1.00 Kolacja w ciemno (21, 22) – program rozrywkowy, Polska 2023
3.05 Więzienie kobiet (19, 20) – serial dok., Pol.
4.00 Zdrady (159, 160) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE	TVN STYLE
5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (8) – reality show, Polska 2018	
5.50 Damskie wieśniaczki. PL 9 (5) – serial fab.-dok.	
6.50 Będzie pięknie (5) – rozr.	
7.45 Dzień dobry wakacje	
11.25 Ugotowani (11, 12)	
13.30 Kuchenne rewolucje (7, 6) – pr. rozr., Pol. 2022	
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (7, 8) – reality show, Polska 2018	
17.05 W czym do ślubu? (4) – pr. rozrywk., Pol. 2019	
17.40 Kuchenne rewolucje (6, 5) – pr. rozrywk., Polska	



19.50 Kuchenne rewolucje (7) – pr. rozr., Polska 2023
20.50 Jestem z Polski (15)
21.50 Jestem z Polski 16 (20)
22.50 Hotel Paradise 6 (26)
23.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9
1.35 Dorota was urządził (8)
2.20 Nieoczywiste miejsca (7) – serial dok., Pol. 2022

DISCOVERY CHANNEL	DISCOVERY CHANNEL
10.00 Stacja Alaska	
11.00 Przetrwać nad Jukonem	
12.00 Włoska kontrola celna (9)	
13.00 Pojedynki Eda Stafford (3): Mongolia	
14.00 Nagi instykt przetrwania: Elita 3	
15.00 Złomowisko PL 6 (8)	
16.00 Teorie spiskowe pod lupą	
17.00 Na straży duńskiego lotniska 2 (6)	
18.00 Lotnisko (2)	
19.00 Nagi instykt przetrwania 10	



21.00 Specjalistki (7)
22.00 Bimbrownicy 14: Zbrodnie przeciw Popcornowi Suttonowi
23.00 Nagi instykt przetrwania: Mistrzostwa świata
1.00 Hot rod wg Kindiga
2.00 Mistrzowie logistyki (2)

TVP HISTORIA	TVP HISTORIA
6.10 Zakochaj się w Polsce	
7.45 Flesz historii (769)	
8.20 Czterdziestolatek (18)	
9.35 Plaże Europy (2)	
10.35 Tajemnice kulturowych seriali (3)	
11.30 Fenomen Fogga – dok.	
12.35 Starożytne mocarstwa (5) – serial dok., Wlk. Bryt.	
13.35 Królowie (55) – hist., Pol.	
14.10 Czterdziestolatek (19)	
15.15 Sensacje XX wieku	
18.00 Tajemnica twierdzy szczyfów (4) – wojenny	
18.50 Wołyni – zapis zbrodni	
19.30 Przed sierpniem był lipiec – film dokum., Pol.	



20.05 Szyfry wojny – dramat wojenny, USA 2002
22.25 Historia w postaciach zapisana: Księżna Diana, wielka i niezłama
0.35 Sensacje XX wieku – program historyczny
2.45 Encyklopedia II wojny światowej: Spalić Londyn, część 3 – dok.

FOKUS TV	FOKUS TV
6.05 48h. Zaginięni (64)	
7.00 Byli sobie wynalazcy (7-10) – serial animowany	
8.55 Wehikuł czasu	
9.00 Starożytni kosmici (4)	
10.00 Gwiazdy lombardu (15, 16) – reality show, USA	
12.00 I wojna światowa w liczbach (5) – dok.	
13.00 Poszukiwawcy historii (7, 8)	
14.00 Tajne bazy nazistów (3, 4) – serial dokum., Kan.	
16.00 Dorwać tuńczyka 3 (16)	
17.00 Dorwać tuńczyka (1)	
18.00 Rolnicy. Podlasie (18, 19) – serial dokum.	



20.00 Największe wynalazki starożytności (7) – dok.
21.00 Największe mity historii (5) – serial dok.
22.00 Apokalipsa – bitwa pod Verdun (1, 2) – dok.
0.00 Korea Północna: następny przywódca
1.00 Rolnicy. Podlasie (25-28) – serial dok., Pol.

METRO	METRO
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (359, 360)	
12.30 SOS Ekipy w akcji (32)	
13.30 Brzydula (35, 36) – kom., Pol.	
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (17) – serial obycz., Turcja	
15.45 The Floor – teleturlej, Pol.	
17.00 Fani czterech kółek 17	
18.00 Prawo Agaty 7 (6) – obycz.	
19.00 Kartoteka 2 (13) – fab.-dok.	
20.05 Akademia policyjna	
FILM – komedia, USA 1984	
22.05 Oszkać przeznaczenie 5	
FILM – horror, USA/Kanada 2011	
0.00 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 – serial dok.	
1.00 Formula E: ePrix Chin – podsumowanie	
1.55 Szkoła (532, 533) – paradok.	

ZOOM	ZOOM
8.00 Strażnik Teksasu 9 (9, 10)	
10.00 MacGyver 3 (6, 7) – sens.	
12.05 Pułapki umysłu – serial dok.	
13.15 Wojny magiczne: Kanada 2 – reality show, Kan.	
14.25 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show	
15.30 Sensacje XX wieku – hist.	
17.50 Wojciech Cejrowski – bosu przez świat	
20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (3, 4) – sens.	
22.00 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show	
23.00 Magia nagości. Niemcy – reaktywacja – rozr., Niem.	
0.00 Magia nagości. Szwecja	
1.05 Magia nagości. Najsmaczniejsze kaski	

FOOD NETWORK	FOOD NETWORK
12.05 Człowiek, ogień i wyzkerka 6 – magazyn kulin.	
13.10 Apetyt na miłość – pr. rozr.	
14.10 Akcja: Restauracja!	
15.10 Miasto smaków Guya Fieriego – reality show	
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.	
17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny	
17.50 Miłość od kuchni – pr. rozr.	
18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków 11 – telet. kulin.	
19.50 Napad na kuchnię	
20.50 Elitarny turniej wypieków – reality show	
21.55 Pyszne miejscówki – mag.	
22.55 Akcja: Restauracja! 20	
23.55 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny	

DISCOVERY SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE
11.00 Poszukiwacze dinozaurów	
13.00 Tajemnice ładowania na Księżyca	
15.00 The Ocean Race: Żeglarska obsesja (2) – dok.	
16.00 Gwiezdne bitwy	
18.00 Wyższe rzeczy – niezwykle wynalazki	
20.30 Wyższe rzeczy, niezwykle wynalazki 15: Szkocki tweed Harris – serial dokum.	
21.00 Tajemnice starożytnych mumii – serial dokumentalny	
23.00 Kosmiczna mapa skarbów	
1.00 The Ocean Race: Żeglarska obsesja (2) – dok.	
2.00 Gwiezdne bitwy	

NATIONAL GEOGRAPHIC	NATIONAL GEOGRAPHIC
13.00 Wcielenia zła	
15.00 Katastrofa w przestworzach: Tragedia nad Egiptem	
16.00 Morski patrol: Hiszpania	
17.00 Zagadka zaginionych grobowców – film dokum.	
18.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie: Brytania – dok.	
19.00 Wojna widziana z powietrza	
20.00 Katastrofa w przestworzach: Całkowita ciemność	
21.00 Korea Północna: Cyberprzestępcy – dok.	
22.00 Korea Północna: Reżim za zamkniętymi drzwiami – film dokumentalny, USA	
23.00 Utraczone bomby zimnej wojny (1) – film dokum., Fr.	

BBC EARTH	BBC EARTH
12.30 Malownicze trasy kolejowe 3 – serial dokum.	
13.25 Mroźna planeta II: kulisy 2	
14.30 W okowach mrozu 3 – dok.	
16.25 Londyn Davida Attenborough – film dokum.	
17.40 Attenborough i olbrzymi dinozaur z Patagonii – dok.	
18.45 Malownicze trasy kolejowe 3 – serial dokum.	
19.45 Indie z Alexanderem Armstrongiem – serial dok.	
20.35 Potęga ssaków: kulisy	
20.55 W okowach mrozu 3 – dok.	
22.55 Na krawędzi katastrofy	
23.55 Zabójcza pogoda 5 – dok.	
0.55 Attenborough i olbrzymi dinozaur z Patagonii (1) – film dokum., Wielka Brytania	

WP	WP
10.00 Wakacyjne remonty – rozr.	
11.00 Niepojęte: Strefa tajemnic	
12.00 Wariaci za kierownicą 6	
13.00 Malownicze w podróży	
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.	
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.	
16.55 Pogoda	
17.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach 6 (2)	
19.05 Strażacy z sąsiedztwa	
20.00 Policjanci w akcji (9, 10)	
21.55 Pogoda	
22.00 Mistrzowie Kabaretu 3	
23.00 Przebijowice Kabarety	
0.00 Mistrzowie Kabarety 17	
1.00 Mistrzowie Kabarety 7	

NOWA TV	NOWA TV
9.30 Całkiem nowe lata miodowe (2) – serial kom.	
10.00 Miodowe lata (18) – kom.	
10.30 Wzięcie – serial dokum.	
11.00 Poirot 13 – serial kryminalny	
12.55 Poirot (1) – serial kryminalny	
14.00 Świat według Kiepskich (357, 358) – serial kom., Polska	
15.00 Świat według Bundy'ch 8 (178-183) – serial komediowy	
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (16) – serial kom.	
18.30 Miodowe lata (36-39)	
21.00 Zdrady (10) – paradok., Pol.	
22.00 Ślad (44, 45, 109) – krym., Pol.	
1.00 Łowca pedofilów – dok.	
3.00 TV okazje	
3.50 Wehikuł czasu	

HGTV HOME & GARDEN	HGTV HOME & GARDEN
9.05 Remontujemy dom na plaży 6 – program rozrywkowy	
10.00 Letnia chata na lata	
11.50 Usterka 11 (14) – fab.-dok.	
12.30 Usterka 10 (2) – fab.-dok.	
13.00 Moje miasto, mój dom 9	
15.05 Mieszkanie na miarę	
17.00 Polowanie na ogród 4	
18.15 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.	
20.10 Będzie pięknie – pr. rozr.	
21.15 Złoty remont 4 – pr. rozr.	
22.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 10 – pr. rozrywk.	
23.20 House Hunters – Poszukiwacze domów	
0.25 Usterka 11 (10, 12, 16)	

TRAVEL CHANNEL	TRAVEL CHANNEL
6.00 Nowe życie na Bahamach	
8.05 Walka o bagaż – serial dok.	
10.10 Kulinarne podróże z Guyem Fierim – mag.	
12.15 Kamperem przez świat	
14.20 Człowiek kontra jedzenie	
14.55 Niezwykłe Stany Prokopa	
17.00 Śladami Wielkiej Stopy – serial dokumentalny	
19.00 Niezwykłe Stany Prokopa	
21.05 Nagi instykt przetrwania – serial dokumentalny	
23.00 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	
0.45 Kamperem przez świat – serial dokumentalny	
2.45 Śladami Wielkiej Stopy	
4.45 Sukces nie zna granic	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
7.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Ameryka Północna	
8.00 Królowe świata zwierząt	
9.00 Niezwykły dr Pol	
12.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki	
13.00 Dzieki cuda Europy	
14.00 Najdziwniejsze gatunki	
15.00 Królestwo drapieżników	
16.00 Cuda Afryki: Etiopia – dok.	
17.00 Niezdziedziona zima – dok.	
18.00 Nilgiri: błękitne góry Indii	
19.00 Królestwo drapieżników	
20.00 Dzieki, sprytnie i zabójcze	
21.00 Niezwykły dr Pol	
2.00 Dzieki cuda Europy	
3.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT HISTORY
11.10 Naziści: ściśle tajna nauka	
12.10 Wielkie budowle Rzymian	
15.35 Jak inżynieria zmieniała świat: Bitwa na mosty – dok.	
16.30 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze	
17.35 Wojna światowa: 1914-1945	
18.50 Historia sprawiedliwości	
19.40 Wzruszająca historia zaginionych żwójów – dok.	
20.55 Świta Hitlera: Eva Braun	
22.00 1776: niepodległość USA	
22.55 Naziści: ściśle tajna nauka: Okiełznaj żywioły	
23.55 Wielkie budowle Rzymian: Lyon, Arles; Paryż – serial dok.	

CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA
14.55 U sąsiadów w kuchni 13	
15.55 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 – mag. kulin.	
16.10 Kulinarna mapa... – dok.	
16.40 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień	
18.30 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.	
18.55 M jak mięso – serial dokum.	
19.50 Nie bój ryby! – mag. kulin.	
20.15 Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków – serial dok.	
21.10 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7 – dok.	
23.50 Kolacja z Gavinem...	

CANAL+ DOMO	CANAL+ DOMO
13.05 Po pierwsze: lokalizacja!	
14.05 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo	
15.00 Dom w mieście – serial dok.	
15.55 Przekopujemy Ci ogródek	
16.50 Gardeners' World 14	
18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.	
19.00 Wielkie projekty: Szwecja 3 – serial dokum.	
20.00 Daleko od miasta 11 – dok.	
21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo	
21.55 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.	
23.05 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dok.	

SUPER POLSAT	SUPER POLSAT
13.30 Bitwa o palety	
14.30 Hell's Kitchen – Piękna Kuchnia – reality show, Pol.	
16.00 Ninja Warrior Polska	
17.55 Świat według Kiepskich (466, 467) – serial komediowy	
19.00 Rolniczy – serial dokum.	
20.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.	
21.00 Bestia – thriller, Islandia/ FILM Japonia/USA 2022	
22.55 21 Jump Street – komedia	
FILM kryminalny, USA 2012	
1.15 Backdoor. Wyjście awaryjne (2) – serial kom.	
1.45 Świat według Kiepskich (400-403) – serial kom., Polska	

TVP KOBIECI	TVP KOBIECI
14.35 Omnibus – szybki i mądry – dogrywka	
15.00 Po prostu na wieś 2 – rozr.	
15.30 Ojciec Mateusz (11, 12)	
17.25 Najwspanialsze ikony natury: Życie – serial dokum.	
18.30 63. KPFP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicz – koncert, wyk. Doda	
19.30 Miłość i nadzieja (300)	
20.30 Wichrowe wzgórze (281)	
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (271) – serial obycz.	
22.30 Czego pragną kobiety	
FILM – komedia, USA 2000	

PLANETE+	PLANETE+
12.35 Dzieki iberyjskie opowieści – serial dokum.	
13.45 Targowiska świata	
14.50 Wiatr. Niewidzialna siła	
15.50 Niezwykłe podróże koleją 9 – serial dokum.	
16.55 Świat zawarty w obrazie	
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	
18.40 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dokum.	
19.45 Ewangelia dobrobytu. Historia kapitalizmu (1)	
20.50 Berlusconi. Początki imperium – serial dokumentalny	
22.00 Wytwórz i wyślij – dok.	
23.10 Strefa nagości – serial dok.	

TVP DOKUMENT	TVP DOKUMENT
12.00 Cis. Historia zapisana w drzewie – film dok., Pol.	
12.35 Kto rządzi światem?	
13.35 Zagadkowe życie ptaków miejskich (3) – film dokum.	
14.45 Rajskie zakątki Europy	
15.40 Woda na świecie – wysychające źródło	
16.45 Magiczny Adriatyk	
17.45 Sanatorium miłości 4	
18.45 Bob Fosse: show czas zacząć – film dokumentalny	
20.00 Kto rządzi światem?: Kto rządzi światowym gruntem?	
21.05 Loara, dzika kraina – dok.	
22.10 Niebezpieczne drogi	

TVP SPORT EUROSPORT 1 EUROSPORT 2 EUROSPORT 3 EUROSPORT 4 EUROSPORT 5 EUROSPORT 6 EUROSPORT 7 EUROSPORT 8 EUROSPORT 9 EUROSPORT 10 EUROSPORT 11 EUROSPORT 12 EUROSPORT 13 EUROSPORT 14 EUROSPORT 15 EUROSPORT 16 EUROSPORT 17 EUROSPORT 18 EUROSPORT 19 EUROSPORT 20 EUROSPORT 21 EUROSPORT 22 EUROSPORT 23 EUROSPORT 24 EUROSPORT 25 EUROSPORT 26 EUROSPORT 27 EUROSPORT 28 EUROSPORT 29 EUROSPORT 30 EUROSPORT 31 EUROSPORT 32 EUROSPORT 33 EUROSPORT 34 EUROSPORT 35 EUROSPORT 36 EUROSPORT 37 EUROSPORT 38 EUROSPORT 39 EUROSPORT 40 EUROSPORT 41 EUROSPORT 42 EUROSPORT 43 EUROSPORT 44 EUROSPORT 45 EUROSPORT 46 EUROSPORT 47 EUROSPORT 48 EUROSPORT 49 EUROSPORT 50 EUROSPORT 51 EUROSPORT 52 EUROSPORT 53 EUROSPORT 54 EUROSPORT 55 EUROSPORT 56 EUROSPORT 57 EUROSPORT 58 EUROSPORT 59 EUROSPORT 60 EUROSPORT 61 EUROSPORT 62 EUROSPORT 63 EUROSPORT 64 EUROSPORT 65 EUROSPORT 66 EUROSPORT 67 EUROSPORT 68 EUROSPORT 69 EUROSPORT 70 EUROSPORT 71 EUROSPORT 72 EUROSPORT 73 EUROSPORT 74 EUROSPORT 75 EUROSPORT 76 EUROSPORT 77 EUROSPORT 78 EUROSPORT 79 EUROSPORT 80 EUROSPORT 81 EUROSPORT 82 EUROSPORT 83 EUROSPORT 84 EUROSPORT 85 EUROSPORT 86 EUROSPORT 87 EUROSPORT 88 EUROSPORT 89 EUROSPORT 90 EUROSPORT 91 EUROSPORT 92 EUROSPORT 93 EUROSPORT 94 EUROSPORT 95 EUROSPORT 96 EUROSPORT 97 EUROSPORT 98 EUROSPORT 99 EUROSPORT 100	6.00 Karate tradycyjne: MP – Pruszków 2026 7.00 Retro TVP Sport – mag. 9.00 Mundialowy poranek 10.15 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał 12.35 Strongman: Super Series – Gubin 2026 13.35 Koszykówka mężczyzn: Eliminacje MS – mecz: Polska – Holandia 15.40 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał 18.00 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski 19.30 Piłka nożna: MS 2026 – studio (live)	5.45 Siatkówka kobiet: LN – mecz: USA – Turcja (live) 9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski 10.00 Tenis: Turniej Wimbledon Narodów – studio (live) 11.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – studio (live) 12.05 Siatkówka kobiet: LN: Polska – Brazylia (live) 14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – półfinał mężczyzn (live) 16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – półfinał mężczyzn (live) 18.00 Tenis: Turniej Wimbledon – studio (live) 20.00 Siatkówka mężczyzn – studio (live)	7.40 Płoty i Bill 7.50 Czarodziejskie miasteczko Pinokia 8.10 Piotrusz Królik 8.30 Wegezaury 2 9.00 Tygrysek Percy i jego opowieści 9.30 Domisie 10.00 Ugotuj nam bajkę 10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat 10.45 Rodzina Treflików 3 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie 13.20 Tru i Tęczowe Królestwo	4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4 4.38 Detektyw Łodyga 7 5.05 Tomek i przyjaciele 22 6.10 Ciekawski George 6 7.05 Ciekawski George 7 7.33 Kicia Kocia 2 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Baranek Shaun 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 15.10 Kicia Kocia 2	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
20.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – ćwierćfinał (live) 0.30 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie 2.35 Boks: Gala w San Juan – podsumowanie 4.35 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie	18.35 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Vallnord/ Pal-Arinsal (live) 19.45 Kolarstwo górskie: Zawody PS w La Thuile 20.15 Snooker: Turniej Players Championship 21.30 Racing for excellence 22.00 Kolarstwo: Tour de France – 7. etap	20.30 Siatkówka mężczyzn – mecz towarzyski: Polska – Niemcy (live) 23.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Polska – Brazylia 1.00 Boks	13.45 Świnka Peppa 7 14.30 Oli i Luna 14.55 Oktonauci 15.20 Cześć, czy mogę Ci zjeść? 15.40 Billy – chomik, który został kowbojem 16.35 Dino Ranczo 17.05 Pszczółka Maja	15.55 Blaze i megamaszyny 3 17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia 18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.40 Dora i przyjaciele 19.35 Kicia Kocia 20.25 Mały Charlie	20.00 Bez kitu – pr. publicyst. 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 23.40 Biznes – pr. publicyst. 0.00 Fakty po Faktach 0.45 Bez kitu – pr. publicyst. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.45 Nowa Maja w ogrodzie 3.15 Szkoła kontaktowe
11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Sevilla – Atletico 13.30 Premier League Stories (48) 14.15 Premier League Review 15.30 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madrid CF – Girona FC 17.45 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – KS Toruń 20.30 Sporty walki: ONE Friday Fights 161 23.45 Premier League Stories (48) 0.30 Boks: BKFC Liberty Brawl: Philadelphia 1.35 Ja, kapitan (7) 2.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech – Korona	12.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Krakowie – speed par mieszanych – finały 13.00 Snooker: Turniej Players Championship – finał: John Higgins – Zhao Xintong 15.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps 17.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Krakowie – speed kobiet i mężczyzn – finały 18.00 Snooker: Turniej Players Championship – finał: John Higgins – Zhao Xintong 20.00 Kolarstwo: Tour de France Brawl: Philadelphia 22.00 Golf: ISCO Championship – 2. runda (live) 1.00 Kolarstwo: Tour de France: Hagetmau – Bordeaux	6.00 Tenis: Turniej Wimbledon 8.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 10.00 Siatkówka kobiet: LN Halo, tu Wimbledon 11.00 Kronika Wimbledonu 13.00 Tenis: Turniej Wimbledon – studio (live) 14.00 Siatkówka kobiet: LN 16.00 Siatkówka kobiet: LN 18.00 Siatkówka kobiet: LN 19.30 Mistrzostwa Polski – wielki finał Kinder Joy of Moving w Gliwicach 20.00 Lekkoatletyka: Diamantowa Liga w Monako (live) 22.00 Siatkówka kobiet: LN 1.00 Sporty walki: FEN	8.15 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 7 9.30 Harmidom 10.00 SpongeBob Kanciastoporty 3 10.10 SpongeBob Kanciastoporty 7 10.25 SpongeBob Kanciastoporty 13 11.45 Grzmotomocni: Tajniacy 12.15 Niebezpieczny Oddział 12 12.40 Niebezpieczny Henryk 13.10 SpongeBob Kanciastoporty 16 14.25 Harmidom 3 15.20 Harmidom 10 15.40 Sonic Prime 2 16.05 SpongeBob Kanciastoporty 15	8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Było sobie życie 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rządzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 3	15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Forum 19.10 Serwis Info Wieczór 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Kłamstwo nie przejdzie 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
6.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – półfinał: L. Nosková – A. Eala 8.30 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – finał: J. Pegula – L. Nosková 11.20 8 wspaniałych (3, 2) 13.00 Dart: Elten Safety Shoes European Darts Open w Leverkusen – 1. runda (live) 17.20 8 wspaniałych (5, 1) 19.00 Dart: Elten Safety Shoes European Darts Open w Leverkusen – 1. runda (live) 23.15 Tenis: Turniej WTA w Linzu – finał gry pojedynczej: M. Andriejewa – A. Potapowa 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Legia Warszawa	12.30 Formula 2: Grand Prix Wielkiej Brytanii 13.40 Made in Italy (20) 14.00 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 16.00 Piłka nożna: Liga włoska: US Sassuolo Calcio – Inter 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Borussia Dortmund – Bayern 20.00 Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach 20.40 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 22.40 Ligue 1 Season Review (36) 23.45 Ligue 1 Show (35) 0.25 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (3, 4)	6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – półfinał gry pojedynczej 8.00 Tenis: Turniej Wimbledon – półfinał gry pojedynczej 10.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Ukraina – Dominikana (live) 14.15 Siatkówka kobiet: LN – mecz: Belgia – Włochy (live) 16.15 Siatkówka kobiet: LN: Bułgaria – Czechy (live) 19.00 Tenis: Turniej Wimbledon – półfinał gry pojedynczej 19.45 Siatkówka kobiet: LN: Niemcy – Holandia (live) 22.30 Tenis: Turniej Wimbledon – półfinał gry pojedynczej 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	8.15 Pan Krokodyl 2 8.45 Barbapapa i jego rodzinka 2 9.40 Barbapapa i jego rodzinka 11.30 Dora 12.00 Rubble i jego ekipa 3 12.25 Psi Patrol 10 12.54 Świnka Peppa 13.40 Barbapapa i jego rodzinka 2 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 2 16.00 Świnka Peppa 5 16.35 Psi Patrol 4 17.05 Rubble i jego ekipa 2 17.30 Pan Krokodyl 2 17.55 Barbapapa – szczęśliwa rodzinka	8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myszkowski Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.30 Klub Myszkowski Miki Plus 10.00 Blue 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Blue 13.30 Klub Myszkowski Miki Plus 14.00 Superkumple 2 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue	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
8.30 1 na 1 9.00 Żużel: Metalaks 2. Ekstraliga – mecz: H. Skrzydłowska Orzeł Łódź – Hunters PSZ Poznań 12.00 Snooker: Championship League – 2. runda (live) 16.45 Premier League Stories (4) 17.30 Snooker: Championship League – 2. runda (live) 22.15 Górnik. Chłopcy 23.15 Boks: BKFC Liberty Brawl: Philadelphia 0.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Legia Warszawa	12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Werder – Bayern 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Cremonese – Inter 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Hoffenheim 18.00 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 20.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Pisa z Zabrze (5) 22.00 Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach 22.55 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska	6.00 Budowlanek 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.05 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 10.55 Halkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.05 Chłopi do wzięcia – serial dokumentalny 22.00 Zawód gлина – serial dokumentalny 22.55 Łowca pedofilów 4.00 Starożytni kosmici	8.20 Nic do zgłoszenia 9.15 Samochód marzeń – kup i zrób 10.15 Cieżarówka przez RPA 11.15 Oli i Luna 12.15 Jeździć, obserwować 13.00 Mobilni mechanicy 14.30 Zawodowi handlarze 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 Naprawy nie do naprawy 22.00 Raport Turbo 22.15 Wojny samochodowe 0.10 Niebezpieczne dzielnice 1.40 Najpopularniejsze auta świata	6.00 Telesprzedza 10.05 Dzisiaj w regionie 10.20 Przy muzyce po Śląsku 10.50 Wochenblatt TV 11.10 Dzisiaj w regionie 12.25 Muzyczne dzień dobry 14.45 Klasy i Lachy 14.15 Spotkanie z balladą 16.45 Muzyczne podróże 17.50 Weekend z TVS 18.00 Koncert życzeń 19.05 Weekend z TVS 19.15 Koncert w TVS 21.15 Koncert w TVS 23.05 Szlagierowa lista 1.05 Program muzyczny	16.00 Informacje dnia 16.10 Natura obiektywnie 16.30 Służna walka 17.30 Łączy nas historia 18.05 Informacje dnia 18.15 Wstępliatte młodych 19.00 Msza święta 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Ślady historii 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Opowiedzieć taki pontyfikat. Dziennikarze o Janie Pawle II – film dokum., Pol.

W ekranizacji, którą dziś zobaczymy, David Niven wcielił się w Phileasa Fogg, George Raft – w barmana, a Marlene Dietrich zagrała hostessę.

W 80 DNI DOKOŁA ŚWIATA

Cudowny duch przygody

Literatura
na
ekranie

Juliusz Verne marzył o egzotycznych krajach, ale podróżował tylko po Anglii, Szkocji i Skandynawii.

W filmie Michaela Andersona w służącego Fogg, Passepartout, wcielił się meksykański komik Cantinflas.

Uwielbiał podróżować, choć nigdy nie opuścił Europy. Za to swoją powieścią Juliusz Verne sprawił, że miliony ludzi zaczęły marzyć o dalekich wyprawach, a niektórym udało się to marzenie zrealizować.

➔ W 80 DNI DOKOŁA ŚWIATA SO 11.07

godz. 17.00 TVP KULTURA

Od dzieciństwa, spędzonego w Nantes, Juliusz Verne marzył o podróżach. Godzinami przyglądał się statkom handlowym na Loarze, zastanawiając się, dokąd się udają. Uwielbiał też opowieści wuja, Prudenta Allotte'a, który opłynął niemal cały świat. W pierwszej biografii Verne'a, piona Marguerite Allotte de la Fuye, pojawiła się opowieść, jak to 11-letni Juliusz zaciągnął się jako chłopiec okrętowy na statek „Coralie” płynący do Indii. Zanim jednak opuścił on francuskie wody, przybił do portu w Paimboeuf, a tam dogonił go Pierre Verne i przekonał syna, by na razie w dalekie podróże wybierał się „tylko w wyobraźni”. Chłopak odbywał je też dzięki odpowiednim

lekturom. Bo idea podróży dookoła świata jest bardzo stara. Wzmianki o niej znaleźć można już w pismach Greków z ok. 100 roku naszej ery. A potem temat ten wracał w kulturze wielokrotnie...

Czy to prawda?

Juliusz Verne zaczął się „bawić” tym pomysłem w dość trudnych czasach, zarówno dla niego, jak i dla jego ojczyzny. Francja toczyła wojnę z Prusami, pisarz cierpiał po niedawnej śmierci ojca i borykał się z problemami finansowymi, a na dodatek był świadkiem publicznej egzekucji, co mocno nim wstrząsnęło. By odreagować, zaczął pisać o Phileasie Fogg i jego podróży, którą rozpoczął, by wygrać zakład... Powieść „W 80 dni dookoła świata” zaczęła się ukazywać w odcinkach na łamach paryskiego „Le Temps” 6 listopada 1872 roku. Publikowano ją

przez następne 45 dni, aż do 22 grudnia. Niektórzy czytelnicy uwierzyli, że opisywana podróż rzeczywiście się odbywa – obstawiano zakłady, a firmy kolejowe i żeglugowe zabiegały u Verne'a, by umieścić je w książce.

To jest możliwe!

Okazuje się, że śmiałym planom Verne'a, a właściwie Phileasa Fogg – głównego bohatera powieści – sprzyjały różne „innowacje”, które pojawiły się, gdy pisarz tworzył swe dzieło. Nie chodziło tylko o otwarcie w 1869 roku Kanału Sueskiego umożliwiającego znaczne skrócenie podróży z Europy do Azji. W tym czasie uruchomiono też pierwszą kolej transkontynentalną w USA, która połączyła wschodnie stany z Kalifornią, oraz linię kolejową między Bombajem a Kalkutą, oddalonych od siebie o prawie dwa tysiące

kilometrów. Wszystko to sprawiało, że podróż dookoła świata stała się wreszcie osiągalna niemal dla wszystkich i o wiele krótsza niż dotychczas. Dość powiedzieć, że w 1872 roku biuro podróży Thomas Cook & Son zorganizowało pierwszą komercyjną wyprawę dookoła świata – zaplanowano ją jednak aż na siedem miesięcy, a nie 80 dni. A że Phileas Fogg mógł okrążyć glob w czasie wyznaczonym zakładem, dowiodła w 1890 roku dzielna amerykańska reporterka Nellie Bly – okrążyła Ziemię w 72 dni, 6 godzin i 11 minut.

Powieść Verne'a przenoszono na ekran kilkakrotnie. Po raz pierwszy, w 1956 roku, sięgnął po nią Michael Anderson. Miał nosa. Obraz, w którym aż skrzyło się od gwiazd – wystąpili m.in. David Niven, Shirley MacLaine, Marlene Dietrich, John Gielgud i Buster Keaton – zdobył aż pięć Oscarów, w tym za najlepszy film.

HANNA MIŁKOWSKA

Nad Jeziorem Ełckim

☛ LATO Z RADIEM I
TELEWIZJĄ POLSKĄ

SO 11.07 godz. 20.00 TVP 2

Kolejny koncert w ramach wakacyjnej trasy „Lato z Radiem i Telewizją Polską” odbędzie się w Ełku. To trzecie pod względem wielkości, po Olsztynie i Elblągu, miasto w województwie warmińsko-mazurskim. Na scenie zbudowanej na plaży miejskiej nad Jeziorem Ełckim pojawi się plejada gwiazd polskiej muzyki. Wśród nich zobaczymy m.in. Kasię Kowską i zespół Zakopower z Sebastianem Karpielem-Butecką na czele. Wystąpią również: Smolasty, Natalia Nykiel, Natasza Urbańska, Skolim, Sztynwny Pal Azji, Bovska, Mateusz Ziółko, Wanda i Banda, a także Piotr Pręgowski. Jak widać, każdy, niezależnie od wieku i upodobań muzycznych, znajdzie coś dla siebie. **MJ**

Na
żywo



Kasia Kowalska
niezmiennie od lat
doskonale łączy
w swoich utworach
pop i rock.



Jedną z gwiazd
wieczoru będzie
Zakopower.



Tym razem
gościem Dariusza
Szpakowskiego
będzie Paweł Janas.

ROZMOWY NA MEDAL

Szczere analizy

☛ ROZMOWY NA MEDAL

SO 11.07 godz. 15.20 TVP 1

O tym, że Dariusz Szpakowski zna się na piłce nożnej, nikogo nie trzeba przekonywać. Dziennikarz jest więc osobą, która może pokusić się o odpowiedź na dręczące kibiców pytanie: czy reprezentacja Polski mogła osiągnąć więcej na mundialach? W analizie różnych edycji mistrzostw świata pomagają mu byli

selekcjonerzy Biało-Czerwonych, m.in. Andrzej Strelau i Jacek Gmoch. A gościem dzisiejszego odcinka będzie Paweł Janas, który prowadził drużynę narodową przez cztery lata. Prowadzący na pewno będzie mocno dociekał, dlaczego naszym piłkarzom nie udało się wyjść z grupy na mundialu 2006, mimo że w eliminacjach tak wspaniale błyszczyliśmy... **HM**

UNESCO: SKARBY POLSKI... TORUŃ

Perła architektury

☛ UNESCO: SKARBY
POLSKI... TORUŃ SO 11.07
godz. 13.15 TVP POLONIA

Średniowieczny zespół miejski Torunia został wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO w 1997 roku. To jeden z najlepiej zachowanych gotyckich kompleksów w Europie. Obejmuje Stare i Nowe Miasto oraz ruiny zamku krzyżackiego. Wraz nie robi XIII-wieczny układ

ulic i ponad 1100 zabytków. Ratusz Staromiejski, Katedra Świętojańska oraz kościoły Mariacki i św. Jakuba przypominają o hanzeatyckiej potęgę miasta. Słynna Krzywa Wieża i średniowieczne mury obronne dopełniają niezwykle krajobrazu. To także miejsce narodzin Mikołaja Kopernika. Jeśli ktoś jeszcze nie był w Toruniu, warto się tam wybrać choćby na jeden dzień. **MP**



Toruń to miasto
Kopernika
i pięknej gotyckiej
architektury.

TVP 1

- 5.20 Mieszkańcy skandynawskich wód** – film dokumentalny, Niemcy/Szwecja 2023, reż. Martin Falkind
- 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** (1173)
- 8.05 Rok w ogrodzie extra** (446)
- 8.20 Pełnosprawni** (660) – magazyn dla niepełnosprawnych
- 8.50 Ranczo 7** (79): Wielbicielka z Warszawy – serial obyczajowy, Polska 2013
- 9.45 Komisarz Alex 7** (87): Twist – serial kryminalny, Polska 2015
- 10.40 Ojciec Mateusz 15** (198): Psina – serial kryminalny, Polska 2016
- 11.35 Natura w Jedyne: Mali mieszkańcy Półwyspu Iberyjskiego** (5-ost.) – serial dokumentalny, Hiszpania 2026, reż. Carlos Pérez
- 12.40 Gwiazdy w południe: Kolty siedmiu wspaniałych** – western, USA 1969, reż. Paul Wendkos
- 14.30 Przed ekranem** – magazyn
- 14.45 Okrasa łamie przepisy:** Zimne ryby na Biebrzy – magazyn kulinarny, Polska 2020
- 15.20 Rozmowy na medal** (5): Paweł Janas – magazyn sportowy, Polska 2026
- 16.00 Dziedzictwo** (975) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.35 Rolnik szuka żony 12** (6) – telenowela dokumentalna, Polska 2025
- 18.40 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.25 SENSACYJNY

Człowiek mafii
Pracownik kasyna, Vaughn (Jeffrey Dean Morgan), próbuje zdobyć pieniądze na leczenie córki. Kiedy szef (Robert De Niro, zdj.) odmawia mu pożyczki, decyduje się na brawurowy rabunek. Razem z kumplem kradnie 3 mln dolarów. Nie wszystko idzie zgodnie z planem. **95 min**



22.50 SPORT

Mistrzostwa świata 2026
Na Hard Rock Stadium w Miami może wystąpić reprezentacja Anglii. Synowie Albionu doskonale rozpoczęli mistrzostwa, pokonując w hicie pierwszej kolejki Chorwację aż 4:2. Są duże szanse, że ich przeciwnikami w tym starciu będą Brazylijczycy z Marquinhosem (zdj.) na czele. **160 min**

TVP 2

- 5.10 Barwy szczęścia** (3347, 3348) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25 M jak miłość** (1919) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.25 Górna półka smaku** (3) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.00 Zmiennicy** (6): Prasa szczególnej troski – serial komediowy, Polska 1986 (patrz obok)
- 13.05 Panna młoda** (141) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 15.15 Szansa na sukces. Opole 2026** (10): Kobranocka – widowisko, Polska 2025
- Początkujących wokalistów ocenia artyści z zespołu Kobranocka, założonego w latach 80. w Toruniu. Do największych przebojów grupy należą „Kocham Cię jak Irlandię” czy „Mówię Ci, że...”. **65 min**
- 16.20 Na dobre i na złe** (987): Rytm życia – serial obyczajowy, Polska 2026
- 17.20 Panna młoda** (142) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Cihan niespodziewanie żeni się z Beyzą, lecz wkrótce po ślubie wyjeżdża za granicę. W tym samym czasie Hancer odbiera wyniki badań i dowiaduje się, że jest w ciąży. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.45 Wyższa Szkoła Jazdy** (6) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
- 19.10 Słowo na niedzielę**
- 19.25 Rodzinka.pl** (299): Zabawianka – serial komediowy, Polska 2025
- Maria szkuje się na randkę. Radą służą jej Natalia i Viola. Ludwik chce zdobyć zaufanie Adeli. U Tomka i Magdy wybuchła panika, gdy zawodził budzik. Majka i Dianka organizują dla dziadka grilla. **35 min**



12.00 KOMEDIOWY

Zmiennicy (6)
Kasia (Ewa Blaszczyk, zdj.) wozi tym razem po mieście nowożeńców, którzy starają się jak najszybciej zrobić zakupy, żeby wykrzysnąć kredyt dla młodych małżeństw. Jest to jednak kar-kolomne wyzwanie, ponieważ w sklepach nie ma już nic, co mogłoby ich zadowolić. **65 min**



20.00 WIDOWISKO

Lato z Radiem i Telewizją Polską
Kolejna odsłona muzycznej trasy Polskiego Radia i TVP. Na plaży miejskiej w Elku wystąpią gwiazdy polskiej muzyki: Smolasty, Natalia Nykiel (zdj.), Natasza Urbańska, Skolim, Sztymy Pal Azji, Zakopower, Kasia Kowalska, Bovska, Mateusz Ziółko, Wanda i Banda oraz Piotr Pre-gowski. **130 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 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.30 Pierwsza miłość** (4175-4178) – serial obyczajowy, Polska 2025
- Róża nadal zmagając się z samotnością, co odbija się na Olku, który staje się dla niej chłopcem na posyłki. Po wyjściu z więzienia Bartek udaje się do domu Emilki. Dochodzi do ostrej kłótni. Nie pomaga interwencja Fryderyka. Dzięki lekowi ostatniej szansy Angelika się budzi. Biały wraca do wojska. **195 min**
- 14.45 Kopciuszek** – musical, USA/Wielka Brytania 2021, reż. Kay Cannon, wyk. Camila Cabello, Nicholas Galitzine, Idina Menzel, Pierce Brosnan (patrz obok)
- Wariacja na temat znanej baśni. Wypełniony muzyką i feministycznymi akcentami film wyreżyserowała scenarzystka „Pitch Perfect”. Spotkał się on z ciepłym przyjęciem, o czym świadczy nominacja do Oscara w wyjątkowej kategorii: nagroda publiczności. **145 min**
- 17.10 Jak rozpiętałem II wojnę światową** (3-ost.) – komedia, Polska 1969, reż. Tadeusz Chmielewski
- Franek Dolas (Marian Kociński) w przebraniu sanitariusza bierze udział w ewakuacji rannych wojskowych do Afryki. Razem z nimi płyną do Italii. Niemcy aresztują go jako dezertera i wysyłają na front wschodni. Polak wyskakuje jednak z samolotu i ląduje ze spadochronem w ojczyźnie. Dostaje się do oddziału partyzantów. **100 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Prezydenci i premierzy** – program publicystyczny, Polska
- 19.30 Sport, Pogoda**



14.45 MUSICAL

Kopciuszek
Ella (Camila Cabello, zdj.) mieszka w królestwie, w którym życie od wieków toczy się w znanym rytmie. Choć przez machocę i jej córki zwana jest Kopciuszkiem, pasjonuje się modą i projektuje sukienki. Jej los odmienia spotkanie z księciem Robertem (Nicholas Galitzine, zdj.). **145 min**



19.55 ROZRYWKĄ

Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf
Olga Łasak (zdj.) oraz inni znakomici artyści zaprezentują skecz „W gościach: Dzień kobiet”. Sektor prezydencki przybliży sceny z życia ambasadora USA. W stałym cyklu poświęconym lekturom szkolnym na nowo odczytany zostanie „Pan Tadeusz”. Widzowie zobaczą również Polandzję. **120 min**



21.55 SENSACYJNY

Szyby i wściekli 5
Dominic (Vin Diesel, zdj.) i Brian (Paul Walker, zdj.) udają się do Brazylii. Ich tropem podąża agent Hobbs. Aby zapewnić sobie dostatnie życie, przyjaciele postanawiają obrabować narkotykowego bossa. **170 min**

- 20.05 Sport, Pogoda**
- 20.25 Człowiek mafii** – film sensacyjny, USA 2015, reż. Scott Mann, wyk. Robert De Niro (patrz obok)
- 22.00 Zanim przyszła Solidarność** – reportaż, Polska 2026
- Opowieść o drugiej edycji Festiwalu „Fale Historii. Fale Wolności” w Koszalinie. **30 min**
- 22.30 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)**
- 22.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz ćwierćfinałowy (live)** (patrz obok)
- 1.30 Mundial Białoczerwonych: Trzej przyciela z boiska** – film dokumentalny, Polska 2006
- 2.30 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz (live)**
- 2.50 Piłka nożna: MŚ 2026 – mecz ćwierćfinałowy (live)** (patrz obok)



2.50 SPORT

Mistrzostwa świata 2026
W walce o półfinał na Kansas City Stadium najprawdopodobniej zobaczymy reprezentację Argentyny. Albicelestes już w fazie grupowej pokazali, że mogą uchodzić za faworytów. **145 min**

- 20.00 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Elk** – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.10 Gabi Drzewiecka zaprasza** (5) – talk-show
- 23.05 Zakochani w Rzymie** – komedia romantyczna, USA/Włochy/Hiszpania 2012, reż. Woody Allen, wyk. Jesse Eisenberg, Roberto Benigni, Alison Pill, Penelope Cruz (patrz obok)
- 1.05 Kod Annie Parker** – film obyczajowy, USA 2013, reż. Steven Bernstein
- Chorująca na raka piersi Annie (Samantha Morton) spotyka się z genetyczką Mary-Claire King (Helen Hunt). Zapoczątkowuje to prawdziwy przełom w medycynie. **110 min**
- 2.55 Akacja 38** (419, 420) – telenowela, Hiszpania 2015 **▶ 4.25**



23.05 KOMEDIA

Zakochani w Rzymie
Cztery historie miłosne. Jedną z nich opowiada o związku studenta Jacka (Jesse Eisenberg, zdj.), który zakochuje się w Monice (Ellen Page, zdj.), koleżance swojej dziewczyny. **125 min**

- 19.55 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf** (165) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.55 Szyby i wściekli 5** – film sensacyjny, USA 2011, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Dwayne Johnson, Jordana Brewster (patrz obok)
- 0.45 Detonator** – film sensacyjny, USA/Rumunia 2006, reż. Po-Chih Leong
- Tajny agent Sonni Griffith (Wesley Snipes) jedzie do Rumunii, by zdemaskować handlarza bronią. Zostaje zdradzony. Trafia do więzienia, z którego uwalnia go CIA. W ramach kolejnej misji ma eskortować Nadję do USA. Czeką go wiele wyzwań. **125 min**
- 2.50 Świat według Kiepskich** (385-387) – serial komediowy, Polska 2012

TVN	TV PULS	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1695) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (2) – program rozrywk., Pol. 2025 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 11.25 Na Wspólnej (4240-4243) – serial obyczajowy, Polska 2026 14.20 FAMILIJNY Pajęczyna Charlotty Mala wrażliwa Fern (Dakota Fanning, zdj.) ratuje prosiaczkę Wilburę przed wywiezieniem do rzeźni. Dziewczynka musi jednak oddać pupila na farmę. Przyjaćciółka Wilbura zostaje tu pajęczyna Charlotty, która robi wszystko, by prosiak nie trafił na świąteczny stół. 125 min 14.20 FILM Pajęczyna Charlotty – film familijny, Niemcy/USA 2006, reż. Gary Winick, wyk. Dakota Fanning, Kevin Anderson, Essie Davis, Louis Corbett (patrz obok) Ekranizacja jednej z najśłynniejszych książek dla dzieci w historii literatury autorstwa E.B. White'a. W roli Fern wystąpiła utalentowana aktorka młodego pokolenia, Dakota Fanning („Człowiek w ogniu”, „Wojna światów”). 125 min 16.25 Sabrina – komedia romantyczna, USA/Niemcy 1995, reż. Sydney Pollack Córka szofera, Sabrina (Julia Ormond), jest nieszczęśliwie zakochana w synu pracodawcy ojca. Gdy wraca odmieniona po pobycie w Paryżu, przyciąga jego uwagę. Ich zażyłość nie podoba się bratu mężczyzny. 155 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.45 Uwaga! – magazyn reporterów 20.00 Poznaj naszą rodzinę – komedia, USA 2010, reż. Paul Weitz, wyk. Robert De Niro, Ben Stiller, Owen Wilson, Dustin Hoffman (patrz obok) 22.10 Król Richard: Zwycięska rodzina – dramat biograficzny, USA/Australia 2021, reż. Reinaldo Marcus Green, wyk. Will Smith, Aunjanue Ellis, Jon Bernthal, Santiya Sidney (patrz obok) 22.10 BIOGRAFICZNY Król Richard: Zwycięska rodzina Richard Williams (Will Smith, zdj.) doświadczył, gdy system segregacji rasowej był normą. Chce, by jego dzieci były szanowane. Próbuje zrobić z córek gwiazdy tenisa. 185 min 2.05 Zobacz to!	6.00 Kobra – oddział specjalny (7-9) – serial sensacyjny, Niemcy 2017 Komisarze ratują Summer, która dzięki nim uniknęła wypadku. Kobieta nie tylko była partnerką Paula, ale też córką starszego prokuratora, zajmującego się prawami człowieka. W dodatku okazuje się, że została wykorzystana przez swojego nowego przyjaciela jako kurier narkotykowy. 180 min 9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026 Podsumowanie najważniejszych wydarzeń minionego tygodnia z kraju i ze świata. Anna Bogusiewicz wyjaśnia, jak wpływają na życie Polaków, co pozwala lepiej zrozumieć sytuację. 25 min 9.25 Boso przez świat: Maniok – cykl reportażowy, Polska 2009 Maniok to roślina, która stanowi podstawę wyżywienia w Amazonii. Polski podróżnik przygląda się sposobom jej przyrządzania. Zle przygotowana może stać się niebezpieczną trucizną. 35 min 10.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (531, 533, 535, 537, 539) – serial obyczajowy, Polska 2022 Jadźka zmagała się z bezdomnością. Obecnie sama wspiera osoby w takiej sytuacji. W sąsiedztwie punktu pomocy znajduje się luksusowy hotel. Jego właściciel Jan Sadowski nie jest zadowolony, że Jadźka prowadzi jadłodajnię, zwłaszcza że odwiedza ją Paprot, Pączek i Kumpel. 300 min 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (968-972) – serial obyczajowy, Polska 2026 Ania skrywa tajemnicę o pragnieniu korekty pici. Zastawia biżuterię matki i inwestuje w kryptowaluty, co zaważają podejrzliwi rodzice. Andżelika nie radzi sobie z Igorciem, który zauważa nieobecność taty. Zwierza się ze swoich problemów Romanowi. 300 min 20.00 Mocne sobotnie kino: Transporter 3 – film sens., Fr./Wlk. Bryt./USA 2008, reż. Olivier Megaton, wyk. Jason Statham, Natalia Rudakowa, François Berléand, Robert Knepper (patrz obok) Filmowy debiut Natalii Rudakowej, która wcześniej nie miała żadnego doświadczenia w branży. Pracowała jako fryzjerka. 125 min 22.05 Ostatni ślad – thriller, USA 2022, reż. Brian Goodman, wyk. Gerard Butler, Jaimie Alexander, Russell Hornsby, Ethan Embry (patrz obok) 0.05 Człowiek zasad – film sensacyjny, Rumunia/USA 2015, reż. Keoni Waxman, wyk. Steven Seagal, Byron Mann, Howard Dell, Adina Stetcu (patrz obok) 2.05 Zobacz to!	5.20 Szkoła (789) – serial paradokumentalny, Polska 2020 6.10 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (3) – program rozrywkowy, USA 2019 7.05 Nowe Zwirowane Melodie (45, 46) – serial animowany, USA 2018 7.35 Za duży na bajki – film familijny, Polska 2022, reż. Kristoffer Rus Pod nieobecność nadopiekuńczej mamy Waldek (Maciej Karas) trafia pod opiekę ekscentrycznej ciotki (Dorota Kolak). Narzuca ona chłopcu nieznaną mu dotąd rygor. Dzieciolatek szkuje się do turnieju gamingowego. Jego plany są zagrożone... 130 min 9.45 Zgłoś remont 11 (6) – program rozrywk., Polska 2026 10.50 Bitwa o gości (2) – reality show, Polska 2025 11.55 Ukryta prawda (1437-1439) – serial paradokumentalny, Polska 2022 14.55 Szpital św. Anny (21, 22) – serial obyczajowy, Polska 2025 Zosia stara się zdiagnozować przyczynę częstych omleń kłau. Na oddział trafia również 19-latką z silną alergią. Problem okazuje się poważniejszy niż się początkowo wydawało. 120 min 16.55 Detektywi (1): Kat – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Pomocy potrzebuje 33-latką, którą nieznany sprawca usiłował potracić autem. Klientka podejrzewa była żonę partnera. Niebawem kobieta otrzymuje bombę. 60 min 17.55 Step Up 2 – film muzyczny, USA 2008, reż. Jon M. Chu, wyk. Briana Evigan, Robert Hoffman, Adam G. Sevani, Cassie Ventura (patrz obok) Sequel muzycznego przeboju kinowego z 2006 roku. Dużo muzyki i spektakularna choreografia. Dla miłośników tańca. 125 min 20.00 Sztanga i cash – komedia kryminalna, USA 2013, reż. Michael Bay, wyk. Mark Wahlberg, Dwayne Johnson, Anthony Mackie, Tony Shalhoub (patrz obok) 22.50 Krytyczna decyzja – film sensacyjny, USA 1996, reż. Stuart Baird, wyk. Kurt Russell, Halle Berry, David Suchet, Steven Seagal (patrz obok) 1.35 Góra w ogniu – thriller, Chiny 2019, reż. Simon West, wyk. Hannah Quinlivan, Jason Isaacs, Shawn Dou 3.20 Fachowcy (12) – serial paradokumentalny, Polska 2017 4.00 Usterka 11 (8) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019 4.40 Dorota was urządzi! (10) – program rozrywkowy, Polska 2015 17.55 MUZYCZNY Step Up 2 Baltimore. Szesnaścieletnia Andie (Briana Evigan, zdj.) trenuje do nielegalnego konkursu tańca. Podczas egzaminów do szkoły artystycznej zwraca uwagę brata dyrektora, Chase'a (Robert Hoffman, zdj.). Tworzą nieformalną grupę, która ma wziąć udział w zawodach. 125 min 20.00 KOM. KRYM. Sztanga i cash Pracujący w siłowni Daniel Lugo (Mark Wahlberg, zdj.) postanawia zmienić swoje życie. Wraz z byłym więźniem Paulem (Dwayne Johnson, zdj.) i kolegą po fachu Adrianem (Anthony Mackie) uprowadza jednego z bogatych klientów, przedsiębiorcę Kershaw (Tony Shalhoub). Ich plan się komplikuje. 170 min 20.05 SENSACYJNY Człowiek zasad Alexander Coates (Steven Seagal, zdj.) ma zlikwidować afgańskiego bossa narkotykowego zamieszkanego w handlu żywym towarem. Podczas akcji ratuje jedną z dziewczyn. Tak naraża się na zemstę. 120 min 22.50 SENSACYJNY Krytyczna decyzja Terrorysty przejmują kontrolę nad odrzutem pasażerskim. W akcji odbicia maszyny bierze udział agent David Grant (Kurt Russell, zdj.). Z pomocą przychodzi mu stewardesa (Halle Berry). 165 min

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKA	 TVP HD 
9.50 Polskie parki narodowe – serial dok. 10.25 Kulinarne wędrowniki z Jolą Kleiser (5) – mag. 11.00 Tajemnice kulturowych seriali (5) – serial dok. 11.55 Fascynująca migracje (4) – 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 Bogo – pr. religijny 15.20 Program lokalny 19.30 Łato na ROD'os – dok. 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Piosenka od Ciebie 21.00 Program lokalny	11.30 Podróż z historią (14) 12.05 Panna z mokra głową (2, 3) – dla młodzieży, Pol. 13.15 UNESCO: Skarby Polski 13.45 Echo serca (5) – obycz. 14.35 Na sygnale (649, 650) 15.35 Okrasa łamie przepisy 16.05 Prywatka u Wojtki, czyli benefis Wojciecha Gassowskiego (1) 17.05 Ja wam pokażę! (11) 17.55 Teleexpress 18.20 Wojna domowa (11, 12) – serial obycz., Pol. 1966 19.45 63. KFPP w Opolu – Premiery 20.10 Program informacyjny 19.30 20.40 Pogoda	6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (193) – reality show, Polska 2023 7.00 Galileo (1170, 1171) – pr. popularnonaukowy 9.05 Jesteśmy dla dzieci – magazyn 9.30 Galileo (1172) – program popularnonaukowy 10.25 Mini Galileo (44) – pr. popularnonaukowy 10.50 Galileo (1178, 1179) – pr. popularnonaukowy 12.50 Mini Galileo (128) – pr. popularnonaukowy 13.05 Doktor Doltide 2 – komedia, USA 2001, wyk. Eddie Murphy 14.55 Policjantki i Policjanci (1386-1390) – obycz., Pol.	6.00 Ale numer! 20 (16) – rozr. 6.35 Smęty – serial anim. 7.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim. 8.15 Koati – film animowany, FILM USA/Meksyk 2021 9.50 Snoopy i Charlie FILM Brown – anim., USA 2015 11.25 Wojciech Ciejrowski. Boso – Luizjana (1-3) 13.15 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (10, 11) – pr. rozr., Polska 15.30 Złapać miłość za ogon – komedia, Kan./USA 2022 17.25 Pech to nie grzech – kom. romant., Pol. 2018 19.00 Pszczółka Maja. Film – film animowany, FILM – Australia/Niemcy 2014	12.25 Prywatne życie zwierząt 14 (8) – przyrod. 12.55 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (25) – talk-show 13.50 Postaw na milion 15.45 Moje przeboje (11) 16.20 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska 16.50 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka 17.10 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska 17.40 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka – teleturmuje, Polska 2026 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.10 Moje przeboje (1) – rozr. 19.15 Olga Lipińska zaprasza (10) – talk-show 20.05 Program rozrywkowy	9.45 Express, Pogoda – inf. 10.05 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (9) 11.05 Nic do zgłoszenia 6 (8) 12.05 Zakup w ciemno extra (33) – reality show, Polska 12.35 Zakup w ciemno 7 (35-37) – reality show, Pol. 15.45 Express, Pogoda – inf. 16.05 Idź na całość 2 (14) 17.05 Usterka 14 (11) 17.45 Express – pr. inform. 18.00 Pogoda, Sport 18.10 Zakup w ciemno 7 (34) 19.05 Zakup w ciemno extra (32) – reality show, Polska 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.00 Idź na całość 2 (11) 21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (11)

PROGRAM INFORMACYJNY	SZPIEGOWSKI	KRYMINALNY	KOMEDIA KRYMINALNA	ROZRYWKA	FAB - DOKUM.
 22.00 Dziennik regionów Reportery zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych oraz gospodarczych. 30 min 22.30 Kryminalna siódemka – magazyn 23.00 Piosenka od Ciebie 23.30 Regiony na TAK – mag. 23.55 Panorama 0.25 Serwis Info Wieczór 1.05 Teletopki – mag. inform. 1.15 Turystyczna jazda 1.35 Sprawa dla reportera 2.25 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (24) – talk-show TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	 20.50 Zatoka szpiegów (9) Polacy planują zamach na pan-cernik. Zaskakują ich dowodzeni przez Kesslera Niemcy. Anna dostrzega wśród wrogów Franca. Johann wyjaśnia jej, że to działanie mające go uwiarogodnić. 55 min 21.45 Dzień dobry, kocham – komedia romantyczna, Polska 2014 23.20 63. KFPP w Opolu – Hip-hop. Jedno podwórko 2 0.15 Do śmiechu! (7) – rozr. 0.40 Ja wam pokażę! (11) – serial obycz., Pol. 2007 1.30 Program informacyjny 19.30 2.00 Pogoda	 20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (125-128) Skazaniec grozi rodzinie sędzi Marii. Wkrótce w domu seniora umiera jej ojciec, prawdopodobnie otruty alkoholem. Dabek i Gzyski trafiają na trop sprawy. 240 min 0.00 Gwiazdy Kabaretu (181, 160) – program rozrywkowy, Polska 2.00 STOP Drogówka – magazyn policyjny 3.05 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (279) – program muzyczny 4.25 Top 10 – lista przebojów – program muzyczny, Polska 5.30 Telezakupy TV Okazje	 20.45 Przyjaciel gangstera – film FILM – Francja/Włochy 2003 Małomówny mafioso Ruby (Jean Reno, zdj.) ucieka z więzienia z kolegą z celi, nieduchem Quentinem (Gérard Depardieu, zdj.). Nie może się pozbyć gadatliwego towarzysza. 95 min 22.20 Krwawa gra – film sens., Kolumbia 2015 0.20 Wstydliwe choroby 7 (3) – serial dok., Wlk. Bryt. 1.25 Wstydliwe choroby 5 (1) – serial dok., Wlk. Bryt. 2.25 Super Mario Bros – komedia s.f., USA/Wielka Brytania 1993 5.00 Kręcimy z gwiazdami (10) – pr. rozr., Pol. 2012	 20.30 Kabaret Letnią Porą (11, 12) – Polska Cykl przypomina najbardziej udane skecze, monologi oraz piosenki popularnych polskich grup kabaretowych. Widowski przedstawione jest w przyjemnej, letniej konwencji. 115 min 22.25 Postaw na milion – teleturmuje, Polska 0.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 1.10 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska 1.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka 1.55 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska 2.25 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka	 22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (7) – Polska 2026 Miejskami zamieniają się Romana i Malwina. Nowe role okazują się dla nich szokujące, ale i niezmiernie komiczne. Jedna musi zmierzyć się z lateksowymi ciuchami, a druga – z obornikiem. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (7) – pr. rozrywk., Pol. 2024 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 18 (2) 1.00 Diableni boskie 2 (11, 12) – reality show, Pol. 1.55 Zapukaj do moich drzwi (128, 129) – telen. 3.55 Detektywi (19) – serial fab.-dokum., Polska 2023

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 17.20 Klub seniora 17.30 Astronarium 17.55 Dora-staMy 18.15 Ze zdrowiem na Ty 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadkowie czasu 19.20 Warto tam być 21.00 Kwartet 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.30 Spotkania z ekologią 17.45 Pokochaj Grudziądz 18.00 Filmowe kujawsko-pomorskie 18.15 Andrzej Szwalbe i jego dziedzictwo 18.30 Zbliżenia 19.00 Weterynarze z sercem 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 18.00 Adwokaci w sztuce 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.31 Panorama 21.43 Pogoda KATOWICE 17.15 Na KONCu świata 17.30 Relacje 17.45 Zdarzyło się 18.00 Rączka gotuje 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.12 Wykrzykawsz kłamstw 21.00 Schlesien Journal 21.15 Zielona apteka 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.31 Zdrowie dla Ciebie 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 17.12 Kwadrans samorządowy 17.30 z miłości do zwierząt 17.55 Pałace i rezydencje Lubelszczyzny 18.10 Naturalnie w podróży 18.30 Panorama lubelska 19.00 Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy 19.10 Języczek u wagi 19.20 Abecadło astronomii 21.00 Kuchnia Jagiellonów 21.30 Panorama lubelska 21.55 Prognoza pogody	ŁÓDŹ 17.30 Kulturalnie po drodze i regionie 17.45 RODOWITY Łódzkie 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Włki z kulis 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szyba POZNAN 17.53 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.50 Medycyna i 19.15 Prosto z lasu 21.02 Spichlerz Polskiego Rocka 21.31 Tele-skop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 17.16 Koncert 17.46 Z życia regionu 18.00 Odkrywamy Podkarpacie 18.30 Aktualności 19.00 Z życia regionu 19.13 Liczy się pasja 21.00 Wojownicy czasu 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.35 Podróż Małej i Dużej 6 18.00 Dobry tył 18.30 Kronika 18.54 Polacy, którzy zmienił świat medycyny 19.07 Powrót do przeszłości 19.17 Nie taki internet straszny 21.00 Smaki świata 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 17.15 Daję słowo 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulturalna 19.10 Bohaterowie małych ojczyzn 21.00 Moda na język polski 21.30 Kronika WROCLAW 17.15 Mój pierwszy dzień 17.49 Kulturalnie mówiąc 18.14 W swoim czasie 18.30 Fakty 18.54 Pogoda 19.05 Pamięć Miłostki 19.18 Nauka do potęgi 21.03 Słownik polsko-polski 21.30 Fakty	0.00 Na dobre i na złe (451) 6.55 Ranczo 6 (77) – obycz., Pol. 7.55 Rodzinka.pl (227, 228) 8.55 Ojciec Mateusz 21 (270, 271) – krym., Pol. 2019 10.45 Czy wiesz, że? (286) – dok. 11.20 Na sygnale (658, 659) 12.25 Ojciec Mateusz 6 (80) 13.20 Komisarz Alex 4 (44) 14.15 Ranczo 7 (87, 88) – obycz. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 25 (323) 19.20 Ranczo 7 (90, 91) – obycz. 21.25 Ranczo 8 (92) – obycz., Pol. 22.20 Wykapywanie ojciec – komedia, USA 2013 0.15 Profilerka Jastrzęb (1-3) 3.15 Córka trenera – dramat FILM obyczajowy , Polska 2018	9.55 Sportowiec mimo woli – komedia, Polska 1939 11.25 Kosmos 1999 (11) – s.f. 12.30 Podróż z Agatą Christie i sir Davidem Suchtem (2) – serial dokum., Wlk. Bryt. 13.35 Miss Potter – dramat FILM biograf., USA/Wlk. Bryt. 2006 15.15 Światowy Kongres Tłumaczy Literatury Polskiej 2026 – reportaż 15.50 Noce i dnie (4) – obycz. 17.00 W 80 dni dookoła świata FILM – film przyg., USA 1964 20.00 Nie zostawiaj śladów – dramat obyczajowy, USA/Kanada 2018 22.00 Ella Fitzgerald: Live At Montreux 1969 – koncert 23.20 Mary Reilly – horror, USA 1996, reż. Stephen Frears 22.00 Ella Fitzgerald: Live At Montreux 1969 – koncert	8.05 Sekretne historie muzyczne (2) – pr. rozrywk. 9.10 Australijscy poszukiwacze złota 2 (8) 10.10 Australijscy poszukiwacze złota 3 (9-11) – serial dok., Australia 13.10 Cieżarówka przez śniegi (1-5) – serial dokumentalny 18.00 77 TV 5 (7) – pr. rozr., Polska 19.00 77 TV 4 (1) – pr. rozr., Polska 20.00 Morderstwa we Francji – La Rochefoucauld – thriller, Francja 2020 22.00 Zaginiona mama: – tajemnicze zniknięcie Jennifer Dulos – dramat obyczajowy, USA 2021 23.55 Zbrodnia namietności – thriller, USA 2022 2.15 Ostatni papież? – dok.	6.00 Jeżdżący smoków – serial animowany 7.30 Piaskowy Diabeł – film FILM i zaginiony piasek snów – anim., Francja/Niem. 2010 9.00 Cobra Kai (26-30) – serial przygodowy, USA 2018 12.30 Strażnik Teksasu (9, 10) – serial sensacyjny, USA 14.30 Poirrot (9, 10) – serial krym. 16.45 Columbo (19, 20) – serial kryminalny, USA 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (51, 52) – krym., USA 21.55 Kości (113, 114) – serial kryminalny, USA 2010 23.50 Jednosobowa armia – film sensacyjny, USA 2020 1.40 Kochane pieniądze (9, 10, 8, 7) – parodok., Pol. 5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex 2 (12-15) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1996

10.00 Hudson i Rex 8 (5, 6) – serial kryminalny, Kanada 2024

12.00 Robin z Sherwood (2) – serial przygodowy, Wielka Brytania 1984

13.25 Nikolaiejek – komedia, **FILM** Francja/Belgia 2009, wyk. Valérie Lemercier, Kad Merad

15.05 Kryptonim Panda – komedia sensacyjna, Chiny 2024, wyk. Jackie Chan, Xiang Wei

17.05 Niezgodna – film s.f., **FILM** USA 2014, wyk. Shailene Woodley, Theo James

DRAMAT SENSACYJNY

20.00 Głośne hity: Klient – **FILM** – USA 1994

11-letni Mark (Brad Renfro, zdj.) poznaje sekret mafii. Staje się celem zarówno bandytów, jak i ambitnego prokuratora. Chłopcy pomagają prawniczką Reggie (Susan Sarandon, zdj.). **155 min**

22.35 Ninja – dramat **FILM** sensacyjny, USA 2009, wyk. Scott Adkins

0.25 Życie za życie – dramat **FILM** krym., USA/Niemcy 2003

3.05 Mów mi Vincent – komediodramat, USA 2014, wyk. Bill Murray, Melissa McCarthy

5.35 Syn szczęścia – film krótkometraż., Pol.

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia

6.30 Nasz nowy dom (303) – reality show, Pol. 2024

7.30 Ewa gotuje (563, 564) – magazyn kulinarny

8.30 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny

9.00 Dlaczego ja? (1393-1397) – paradok.

14.00 Sekrety rodziny (156) – serial paradokumentalny

15.05 Wzięcie kobiet (120-123) – serial dokum.

17.00 Nasz nowy dom (365) – reality show, Pol. 2026

18.10 Polsat Hit Festiwal 2026 (2) – koncert, Polska

19.40 Świat według Kiepskich (50) – serial komediowy, Polska 2001

KOMEDIA

20.05 Sąsiedzi – USA 2014, **FILM** reż. Nicholas Stoller

Mac (Seth Rogen, zdj.) i Kelly (Rose Byrne, zdj.), którzy właśnie zostali rodzicami, przenoszą się na przedmieścia. Do domu obok wprowadzają się imprezowi studenci. Wkrótce między sąsiadami wybuchła wojna. **120 min**

22.05 Ślącznotki – komedia **FILM** kryminalna, USA 2019

0.20 Venom 2: Carnage – film s.f., USA/Chiny 2021

2.35 Wydarzenia

3.15 Ewa gotuje (554) – mag.

3.45 Interwencja – mag.

4.00 Ewa gotuje (555) – mag.

4.30 SuperLudzie (38) – dok.

5.10 Drwale (3) – serial dok.

TVP SERIALE

5.35 Na sygnale (863, 864) – serial fabularno-dokum.

6.35 U Pana Boga w ogródku (8) – kom.

7.25 Na sygnale (865-869) – serial fabularno-dokum.

10.15 Ranczo 8 (100, 101) – serial obycz., Pol. 2014

11.55 Rodzinka.pl (300-302) – serial komediowy, Pol.

13.35 Ojciec Mateusz 29 (381) – serial kryminalny, Polska

14.35 Ojciec Mateusz 30 (382) – serial kryminalny, Polska

15.30 Komisarz Alex 24 (305) – serial kryminalny, Polska

16.30 Ranczo 8 (102) – serial obyczajowy, Polska 2014

17.30 Czerdziestolatek (17) – serial obycz., Pol. 1977

KOMEDIOWY

18.35 U Pana Boga w ogródku (9) – serial kom.

Burmistrz Królowego Mostu przygotowuje się do nadchodzących wyborów. Jego głównym konkurentem jest biznesmen Siliwiak. Tymczasem do miasta wraca Stanisław Niemtoko. **55 min**

19.30 Ojciec Mateusz 30 (383-385) – serial krym.

22.25 Ranczo 8 (103, 104) – serial obycz., Pol. 2014

0.20 Komisarz Alex 24 (305, 306) – serial krym.

2.15 PiłBull (19) – serial sens.

3.15 Oficerowie (7) – serial sensacyjny, Polska 2006

4.15 Rodzinka.pl (151, 152) – serial kom., Polska 2015

KINO POLSKA

6.00 Złoty interes (1) – rozr.

6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.

7.20 Miś Kudłatek (5, 6) – serial animowany, 1971

7.50 Bolek i Lolek na wakacjach (5, 6) – serial animowany, 1965

8.10 Pan Wołodyjowski – film historyczny, 1968

11.40 Wielka majówka – film obyczajowy, 1981

13.40 Poszukiwany, poszukiwana – komedia, 1972

15.35 Nie ma róży bez ognia – komedia obycz., 1974

17.40 Anna German. Tajemnica białego anioła (1, 2) – biogrf.

KOMEDIA OBYCAJOWA

20.00 Och, Karol – 1985, **FILM** reż. Roman Zaluski

Architekt Karol Górski (Jan Piechocki, zdj.) ma coraz więcej kłopotów z żoną i trzema kochankami. Pewnego dnia wszystkie cztery kobiety zgodnie postanawiają dać karci naukę. **125 min**

22.05 Kamienie na szaniec – dramat wojenny, 2014, wyk. Tomasz Ziętek

0.15 Mój dług – dramat **FILM** kryminalny, 2021

2.40 Historie miłosne – film obyczajowy, 1997

4.45 Końce i początki – film krótkometrażowy, 2024

5.20 Odwyk – film krótkometr.

5.45 Instalowe – etiuda film.

AXN

6.00 Angry Birds 2 Film – film animowany, Finlandia/Kan./USA 2019

7.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (3) – serial krym., USA/Kan.

8.25 Rekrut 8 (13, 14) – serial kryminalny, USA 2026

10.20 MacGyver 2 (16-20) – serial akcji, USA 2017-2018

15.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (2-6) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010

W basenie należącym do kasyna rekin atakuje kobietę. Śledczy podejrzewają, że za tą tragedią może stać konkurencja. **295 min**

PRZYGODOWY

20.00 Robinson Hood: Początek – USA/Hongkong/Chorwacja 2018

Rycerz Robin z Loxley (Taron Egerton, zdj.) wraca do Angli z wyprawy krzyżowej. W rodzinnych stronach staje do walki z chciwym szeryfem. Zamierza też odzyskać ukochaną Marion. **150 min**

22.30 Men in Black: International – komedia s.f., Chiny/USA 2019

0.40 Snajper 2 – film **FILM** sensacyjny, USA 2002

2.30 Dziel Świstaka – komedia, USA 1993

4.40 FBI: International 4 (12) – serial kryminalny, USA

5.25 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

9.20 Dzik robot – film **FILM** animowany, USA 2024

11.00 LARP. Miłość, trolle i inne kwesty – komedia, Polska 2025

12.30 To nie jest zagadka kryminalna (6) – krym.

13.25 Kawałek po kawałku – anim., USA/Dania 2024

15.00 Koncert Elton John & Brandi Carlile – **FILM**

16.00 Saga „Zmierzchni” – **FILM** Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart

18.05 Bałtyk – film dok., Pol.

19.10 Mamma Mia! Here We Go Again – komedia muzyczna, USA/Wielka Brytania/Chiny 2018

MUSICAL

21.00 Wicked – USA/Kanada/Islandia 2024

Kraina Oz. Odbarzona magiczną mocą outsiderka Elphaba (Cynthia Erivo, zdj.) zaprzyjaźnia się z popularną Galindą (Ariana Grande, zdj.). Niebawem obie zostają poddane trudnej próbie. **165 min**

23.45 Wrogowie publiczni – film gangsterski, USA 2009, wyk. Johnny Depp

2.00 Grindhouse: Planet Terror – horror, USA 2007, wyk. Michael Biehn

3.45 Chopin, Chopin! – dram. biogrf., Pol. 2025

13 ULICA

6.00 Follow (5) – serial sens., Fr.

6.40 Morderstwo w Ramatuelle – film kryminalny, Francja 2022

8.40 Mentalista (1-10) – serial kryminalny, USA 2008

17.55 Kobra – oddział specjalny (7, 8) – serial sensacyjny, Niemcy 2021

19.55 Bellefand (1) – serial krym.

22.00 Morderstwo między wierszami: Brzmi martwo – film kryminalny, USA 2019, wyk. Jill Wagner, Kristoffer Polaha

23.50 Nieuchwytny cel 2 – film kryminalny, USA 2016, wyk. Robert Knepper

2.00 Podróżnik (4) – serial krym.

3.55 Morderstwo w Łazcach – film kryminalny, Fr. 2020

POLSAT FILM

9.15 Dawno, dawno temu w Idolu – film animowany

9.30 Shrek 3-D – film anim.

9.40 Sezon na misia 2 – film animowany, USA 2008

11.10 Ania z Zielonego Wzgórza (2-ost.) – film obycz., Kan./RFN/USA 1985

13.10 Pogromcy duchów. Dziedzictwo – komedia s.f., USA/Kanada 2021

15.50 Krurowie 2: Nowa era – film animowany, USA 2020

17.45 2012 – film katastroficzny, USA/Kanada 2009

21.00 King's Man: Pierwsza misja – komedia sens., USA/Wielka Brytania 2021

23.45 Głębia strachu – film **FILM** sensacyjny, USA 2020

1.45 Ślad (33, 14, 15) – krym.

HBO

13.05 Sprawa Friedy – dramat **FILM** hist., Szwajcaria 2024

14.55 Oliwia i niewidzialny **FILM** trzęsienie ziemi – anim., Bel./Szwajcaria/Hiszp. 2025

16.05 Akademia pana Kleksa 2 – film familijny, Polska 2024

18.05 Piotruś Pan – film familijny, **FILM** USA/Wielka Brytania 2003

20.00 Podróż z serynym **FILM** zabójca – thriller, USA/Wielka Brytania 2023

21.35 Sisu: Droga do zemsty **FILM** – dramat wojenny, Wlk. Bryt./Finlandia/USA 2025

23.05 Holland – thriller, USA **FILM** 2025, wyk. Nicole Kidman

0.50 Wrota do piekieł **FILM** – horror, USA 2009

2.30 Prawa ludzi – film **FILM** kryminalny, USA 2024

WARNER TV

8.30 Stosunki międzymia-stowe – komedia romantyczna, USA 2010

10.35 Sophia Grace i Rosie: Królestwa przyszość – film familijny, USA 2014

12.05 Invictus: Niepokonany **FILM** – dramat biogrf., USA 2009

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

17.50 Superman 2 – przyg., Wlk. Bryt./USA/Kanada 1980

20.25 Pan niania – komedia, **FILM** USA 1993, wyk. Hulk Hogan

22.00 Wrocie niebo 5 (6, 7) – s.f.

23.45 Szeregowiec Benjamin **FILM** – komedia, USA 1980

2.00 Upadek – dram. sens., **FILM** USA/Francja/Wlk. Bryt. 1993

Ale kino+

10.25 Kate Winslet. Naturalna i piękna – film dokum., Fr.

11.35 The Office PL 3 (7-9)

13.15 Pałatka – film krótkometr.

13.40 Trzej muszkieterowie **FILM** – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 1973

15.50 Niezwykłe miejsce na śmierć (1) – serial krym.

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

20.10 Largo Winch 3: Cena **FILM** pieniądze – film przygodowy, Fr./Belgia 2024

22.20 Agent – film sensacyjny, USA 2024

0.25 Dig – thriller, USA 2022, **FILM** wyk. Emile Hirsch

2.20 Król (7) – serial sensacyjny

3.25 Kobieta na dachu **FILM** – dram. obycz., Polska 2022

CANAL+ FILM

13.25 Masz ci los! – komedia, **FILM** Polska 2023

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

16.40 Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego – film dok.

18.10 Krucjata Bourne'a **FILM** – thriller, USA/Niemcy 2004

19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026

20.00 Dotyk – melodramat, **FILM** Islandia/Wlk. Bryt. 2024

22.00 Rust. Legenda Zachodu **FILM** – western, USA 2024, wyk. Alec Baldwin, Josh Hopkins

0.15 Hellboy: Wzgórza nawiedzonych – horror s.f., USA/Wielka Brytania/Niemcy 2024

1.50 Skrzyżowanie – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2024

SCI FI

6.00 Kroniki Shannary 2 (1-5)

10.35 Kosmiczna apokalipsa **FILM** – film s.f., USA 2023

12.25 Małpa i Mechamałpa: Nowy porządek – film s.f., USA 2024

14.15 Biała otchłań – film **FILM** sensacyjny, USA 2025

16.05 Most do Terabithii **FILM** – film familijny, USA 2007

18.00 Transformers **FILM** – film s.f., USA 2007

21.00 Transformers: Ciemna strona Księżyca – film s.f., USA 2011

0.10 Człowiek widmo 2 **FILM** – horror, USA 2006

2.05 SurrealEstate 2 (1-4) – serial grozy, USA/Kanada

PARAMOUNT NETWORK

9.55 Lego przyszość – film **FILM** animowany, Australia/Dania/USA 2014

12.00 Lego Ninjago: Film **FILM** – film animowany, USA/Dania/Australia 2017

14.20 Forrest Gump **FILM** – komediodramat, USA 1994

17.25 Mission: Impossible 2 **FILM** – sens., USA/Niemcy 2000

20.00 Mission: Impossible 3 **FILM** – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2006

22.50 Apocalipto – dramat **FILM** przyg., USA/Meksyk 2006

1.25 Traffic – dramat sens., **FILM** USA/Niemcy 2000

4.30 Śmiesznie nie będzie 4 (17) – pr. rozrywk., Wlk. Bryt.

FX

5.55 Matlock (14) – serial krym.

6.50 Agenci NCIS 10 (7-9)

9.35 FBI 4 (7, 8) – serial krym.

11.25 CSI: Kryminalne zagadki Miami (10, 11) – krym., USA

13.15 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (21, 22)

15.05 Z archiwum X 2 (19-21)

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

20.55 Uprawdżona 3 – sens., **FILM** Francja/Hiszpania/USA 2014

23.10 Bad Boys 2 – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2003

2.10 Zaklamanie (1) – obycz.

3.05 Tropiciel (21) – serial krym.

4.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (7) – krym.

FILMBOX+ ONE

8.00 Stawka większa niż życie (9, 10) – wojenny, Pol.

10.45 Przypadkowy bohater **FILM** – komediodramat, USA 1992

13.00 Wyścig – film sensacyjny, **FILM** USA/Kanada/Australia 2001

15.35 Książę i ja – komedia **FILM** romant., USA/Czechy 2004

17.50 Tootsie – komedia, USA **FILM** 1982, wyk. Dustin Hoffman

20.00 Zombieland – horror **FILM** komediowy, USA 2009

22.00 Immortals. Bogowie i herosi – film fantasy, USA 2011, wyk. Luke Evans

0.35 Uprawdżona – film sensacyjny, Francja 2008

2.40 Bałkańska vendetta **FILM** – film sensacyjny, USA 2017

CANAL+ SERIALE

9.50 Łapu capu Extra – pr. rozr.

10.25 The Office PL 3 (7-9)

12.05 Making of CANAL+ 12.10 All That She Wants. Niezwykła historia Ace of Base (1-3) – serial dok.

14.30 Naruto 3 (9-11) – anime

16.00 Hollywood Buzz – mag.

16.30 To nie jest zagadka kryminalna (3, 4) – krym.

18.35 5 wspaniałych (1, 2) – dok.

20.00 Córka narodu (1-3)

22.00 Parz w ogniu. Paris Has Fallen (1, 2) – serial sens.

23.40 Nie zostawiaj mnie (3, 4)

1.40 Kiedy ślub? (1, 2) – kom.

3.25 Byłem królem (6) – dok.

4.25 Łapu capu Extra (3) – rozr.

5.00 Miasta rytm (4) – dok., Pol.

CANAL+ 360

11.00 Sung Kang – szybki i dociekliwy (6) – dok.

12.00 Haaland podbija Anglię

12.55 Toni Kroos – film biogrficzny, Niemcy 2019

15.00 Kolejną przeświat 4 (3, 4)

16.50 Wykrywcze historii 6 (2)

17.55 Polarna stolica motoryzacji: Arjeplog

19.00 Speedshop: warsztat marzeń (2) – serial dokum.

20.15 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata (2) – serial dokum.

21.10 Zabójcze drogi (4) – dok.

22.05 Porzucone konstrukcje (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.

23.00 Wykrywcze historii 6 (4)

0.05 Co poszło nie tak 5 (5)



TLC	TLC
11.00 Miss świata i jej siostry: Koniec epoki	
12.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11	
13.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7 (12) – serial dok.	
14.00 Niezwykłe przypadki medyczne 2 (8) – dok.	
14.30 Medyczne hity i kity (1-3) – serial dokum., Pol.	
16.00 Moje paranoje – wydanie specjalne 2	
17.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show	
18.00 Wiza na miłość 12	
20.00 Baylen – życie na głos 3	



21.00 Premiera: Design w australijskim stylu	
22.00 Gdy jeden maż to za mało – reality show, USA	
23.00 Lekarze od twarzy	
0.00 Dr Pryszczylia – kulisy	
1.00 Baylen – życie na głos 3	
2.00 Design w australijskim stylu – pr. rozr., USA 2023	

POLSAT CAFÉ	POLSAT CAFÉ
6.00 Komisarz Mama (21, 22) – serial kryminalny, Polska	
8.00 Bogaty dom – biedny dom (111, 112, 126)	
11.00 Polacy za granicą – miłość (6): Nadrenia Północna-Westfalia – dok.	
12.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (49, 50) – pr. rozr., Polska	
14.00 Nasz nowy dom (332)	
15.00 Walka o życie (3) – dok.	
16.00 Kolacja w ciemno (3, 4) – pr. rozrywk., Pol. 2021	
18.00 Nasz nowy dom (333, 334) – reality show	



20.00 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (165) – rozr.	
23.00 Gry małżeńskie (160, 161) – reality show	
1.00 Kolacja w ciemno (23, 24) – pr. rozr., Polska	
3.00 Wieszienie kobiet (21, 22) – serial dok., Pol.	
4.00 Zdrady (161, 162)	

TVN STYLE	TVN STYLE
5.20 Damy i wieśniaczki. PL 9 (6) – serial fab. dok.	
6.15 Anatomia piękna 2 (2) – pr. rozrywk., Pol. 2025	
7.10 Co za tydzień – mag.	
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn	
11.25 Jestem z Polski (4, 10, 11) – serial dokum.	
14.35 Kobieta na krańcu świata (2) – serial dok.	
15.35 Projekt City (1) – pr. rozrywk., Pol. 2026	
16.05 Bitwa o gości (9) – reality show, Pol. 2025	
17.05 Będzie pięknie (6) – pr. rozrywk., Pol. 2025	



18.05 Ugotowani (9)	
19.05 Kuchenne rewolucje (6, 7) – pr. rozr., Pol. 2024	
21.10 Powiedz tak – historia miłości Taylor Swift i Trava Kelce'ego	
22.15 Ślub od pierwszego wejrzenia (1, 2)	
0.25 Śluby marzeń (8) – rozr.	
1.25 Seks – wypadki (3, 4)	

DISCOVERY CHANNEL	DISCOVERY CHANNEL
9.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5	
11.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (8)	
12.00 Celnicy na straży Niemiec (2)	
13.00 Złomowisko PL 3 (4, 5)	
15.00 Nic do ukrycia (10)	
16.00 Przypadki truckerki (6)	
17.00 Cieżarówka przez Afrykę (4)	
18.00 Nagi instynkt przetwarzania 12	
20.00 W oku cyklonu: łowcy burz (3)	
21.00 Bimbrownicy 14	



22.00 Złoto drwali: Linia ognia	
23.00 Akta ekspedycji 2: Tajemnice zakonczona	
0.00 Tajemnice Alaski	
1.00 Rolnicy w akcji (1)	
2.00 Łowcy staroci 12: Idąc z duchem czasu: Belgia	
4.00 Gorączka złota: Australia 5 (4)	
5.00 Fani czterech kólek	

TVP HISTORIA	TVP HISTORIA
10.05 Korona Gór Polski	
10.40 Podziemne Włochy (6)	
11.45 Wszystkie kolory świata (44)	
12.55 Wyspy Kanaryjskie (1)	
13.55 Ex Libris – magazyn	
14.25 Wichry Kołomyj	
FILM – dram. biograf., Niem./Belgia/Polska 2009	
16.20 Flesz historii (769)	
16.50 Tajemnice kulturowych seriali (4)	
17.45 Blisko, coraz bliżej (12) – serial obycz., Pol. 1986	
19.15 Zamordowane dzieciństwo – film dokum., Pol.	
20.10 Wołyń – zapis zbrodni	



20.55 Dom pod Dwoma Orłami. Kłamstwa Zofii – film obycz., Polska 2023	
22.35 Szyfry wojny – dramat	
FILM wojenny, USA 2002, wyk. Nicolas Cage, Adam Beach	
1.00 Historia w postaciach zapisana: Wilhelm Zdobywca. Pogromca Brytanii – cykl dokum.	

FOKUS TV	FOKUS TV
9.00 Premiera: Niezwykłe pociągi (5, 6)	
11.00 Porzucone konstrukcje (9, 10)	
13.00 Rolnicy. Podlasie (7-9)	
16.00 Podglądacze przyrody (8): Wydra – serial dokum.	
16.30 Podglądacze przyrody 2 (1): Gesi	
17.00 Największe statki świata (2) – serial dokum.	
18.00 Najniebezpieczniejsze drogi do szkoły: Brazylia – film dokum.	
19.00 Premiera: Jak to wyjaśnić 2 (22, 23) – dok.	
20.00 Tajemnice zamków (2)	



21.00 Niezwykłe konstrukcje 2 (2) – dok.	
22.00 Niewyjaśnione zagadki (6) – dok., Kan.	
23.00 Premiera: Poza kontrolą: Pinatubo – erupcja stulecia – dok.	
0.00 Premiera: Katakizmy, które wstrząsnęły światem (6) – serial dok.	

METRO	METRO
6.15 Gorączka złota 11 – dok.	
8.00 Klan z Alaski – serial dokum.	
10.00 The Floor – teleturniej, Pol.	
11.15 Złomowisko PL 6 – dok.	
13.15 Gwiazdy lumpeksów	
14.15 Makłowicz w Polsce	
14.50 No to leć! – pr. rozr., Polska	
15.50 Niezwykłe Stany	
16.50 Jestem z Polski 2 – dok.	
17.50 Kryminalni 3 (1, 2) – krym.	
20.00 Idealny facet dla mojej dziewczyny – komedia romantyczna, Polska 2009	
22.40 Gniew oceanu – dramat	
FILM przygodowy, Niem./USA 2000	
1.10 Szpital (784) – paradok., Pol.	
2.10 Szkoła (533, 534) – paradok.	
4.10 Nowa Maja w ogrodzie 4	

zoom	zoom
8.05 Jakubiak rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.	
9.40 Wojciech Ciejrowski – bośmo przez świat	
13.00 Sensacje XX wieku – hist.	
15.25 Cztery pancerni i pies (1, 2) – serial wojenny, Polska	
17.55 Gang Olsena nigdy się nie poddaje – komedia sensacyjna, Dania 1979	
20.05 Hity polskiego kabaretu 7	
21.05 Kroll – film sensacyjny, Polska 1991	
23.10 Adam szuka Ewy. Niemcy	
0.10 Magia nagosci. Niemcy – reaktywacja – rozr., Niem.	
1.15 Magia nagosci. Dania	
2.05 Śmiertelne napięcie – film katastroficzny, Kanada 2016	

FOOD NETWORK	FOOD NETWORK
7.10 Dieta czy cud? – mag.	
7.55 Bójka na plaży – serial dok.	
8.55 Dziwne potrawy – dok.	
9.50 MasterChef – pr. rozrywk.	
11.25 Wakacyjny turniej wypieków 2 – telet. kulin.	
12.25 Kuchnia jak u mamy – mag.	
13.35 Jedzenie marzenie – mag.	
14.40 Molly gotuje na farmie	
15.45 Kobieta na Dzikim Zachodzie – magazyn kulin.	
16.50 Gotowanie z miłości	
17.50 Elitarny turniej wypieków	
18.50 Dziwne potrawy – dok.	
19.45 Człowiek kontra jedzenie	
21.15 Kuchenne rewolucje – rozr.	
23.25 Jedzenie w trasie – mag.	
1.35 Rozdrażnić tytanów	
3.35 Kuchnia z pasją – pr. rozr.	

DISCOVERY SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE
6.00 NASA – archiwum tajemnic	
8.00 Podziemne sekrety	
10.00 Jak to jest zrobione?	
12.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2	
14.00 Jak działa wszechświat?	
16.00 NASA – archiwum tajemnic	
18.00 Jak to jest zrobione?	
20.00 Autostrada spotkań z UFO: Legenda o skinkwalkercie; UFO w południowej Kalifornii	
22.00 Tajemnice Alaski	
0.00 Śladami Wielkiej Stopy	
2.00 Zaginione miejsca	
4.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2	

NATIONAL GEOGRAPHIC	NATIONAL GEOGRAPHIC
6.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy	
7.55 Inżynierijne tragedie	
10.00 Katastrofa w przestworzach	
16.00 Car SOS	
16.55 Wojna szpiegów (2) – dok.	
18.00 Gulag – system śmierci (2) – film dok., Francja 2019	
19.05 UFO: Przelomowe śledztwa	
20.00 Miasta w liczbach: Berlin	
21.05 Tajemniczy świat Majów	
23.00 Cienna strona świata	
1.00 Złapać przemytnika	
2.00 Wyprowadź na dno	
4.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy	
5.00 Car S.O.S.: Rover SD1 – dok.	

BBC EARTH	BBC EARTH
10.25 Słynne indyjskie tygrysy	
11.35 Indie z Alexandrem Armstrongiem – serial dok.	
12.20 W okowach mrozu 2 – dok.	
17.15 David Attenborough i cuda natury 3 – serial dok.	
17.50 Lucy Worsley i zagadki historii: rewolucja amerykańska – serial dokum.	
19.00 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.	
20.00 Pustynia Gobi z Nickiem Knowlesem – serial dokum.	
22.00 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum.	
23.00 Słynne indyjskie tygrysy	
0.10 Na krawędzi katastrofy	
1.10 Superchirurg: szansa na życie 2 – serial dokum.	

WP	WP
11.00 Pogoda	
11.05 Wariacje za kierownicą 6	
12.05 Pokochaj lub sprzedaj	
13.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.	
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.	
15.00 Policjanci z sąsiedztwa 4	
16.55 Pogoda	
17.00 Policjanci z sąsiedztwa 4	
18.00 Strażacy z sąsiedztwa 2	
19.00 Policjanci w akcji (10)	
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 4	
21.55 Pogoda	
22.00 Mistrzowie Kabaretu 15	
23.00 Mistrzowie Kabaretu 5	
0.00 Mistrzowie Kabaretu 12	
1.00 Kabaret na żądanie – rozr.	

NOWA TV	NOWA TV
6.55 Wehikuł czasu	
7.30 Interwencja – taka jest Polska (562) – mag.	
8.20 Frieren. U kresu drogi (13, 14) – serial anime, Japonia	
9.30 Dragon Ball Super (72-76)	
12.00 Dragon Ball Z Kai 2 (1, 2)	
13.00 One Punch Man (3, 4)	
14.00 Co ludzie powiedzą? 2 (12-14) – kom., Wiel. Bryt. 1991	
16.00 Miodowe lata (75-78)	
19.45 Północ 3 (7-10) – serial krym.	
0.00 Ślad (75) – serial kryminalny	
1.00 Łowca pedofilów – dok.	
3.00 TV okazje	
3.50 Wehikuł czasu	
4.00 Sala operacyjna	
5.00 Pod lupą – magazyn	

HGTV HOME & GARDEN	HGTV HOME & GARDEN
9.55 Polowanie na ogród 2	
10.30 Uratuj swój ogród 8 – mag.	
11.30 Wymarzony dom za granicą – program rozrywk.	
12.35 Kolekcjonerski obłęd wart miliony – pr. rozrywk.	
13.35 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.	
15.30 Kamera, akcja, wypadki!	
17.05 House Hunters – Poszukiwacze domów 5	
18.45 Będzie pięknie – pr. rozr.	
19.45 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.	
20.40 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.	
21.35 Mieszkańca na miarę	
23.30 Usterka 11 (17, 11, 13, 15)	

TRAVEL CHANNEL	TRAVEL CHANNEL
6.00 Wybawcy zwierząt – dok.	
8.05 Dziwne potrawy: smakowite miasta – dok.	
10.10 Niezwykły Stany Prokopa – program rozrywkowy	
12.15 Baseny z rozmachem	
14.20 Cieżarówka przez Stany	
15.55 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny	
18.00 Dziwne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.	
20.05 Nagi instynkt przetwarzania – serial dokumentalny	
22.05 Azja Express – reality show	
23.40 Górskie potwory – dok.	
1.45 Hotelowe rewolucje – dok.	
4.45 Sukces nie zna granic – serial dokumentalny	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
11.00 Kraina ryśa iberyjskiego	
12.00 Critter Fixers – Zwierzęcy cudotwórcy: koty	
13.00 Katavi – utraczony raj	
Afryki: Schronienie – dok.	
14.00 Wspaniałe Filipiny	
15.00 Węże w mieście: miasta pełne węży	
16.00 Tajemnice węży: Kobry	
17.00 Masai Mara: sekrety natury: Przebudzenie – dok.	
18.00 Silni wbrew naturze	
19.00 Jak przeżyć na Alasce	
20.00 Europa z powietrza	
21.00 Stworzone, by przetrwać	
22.00 Zabójcze safari	
23.00 Europa z powietrza	
0.00 Niezwykły dr Pol	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT HISTORY
6.05 Zakazana historia 7: W poszukiwaniu grobu Marii Magdaleny – serial dokum.	
6.50 Naziści: ściśle tajna nauka: Skrzydła zagłady; Chemia zła; Deszcz śmierci	
9.45 Naziści: korzenie zła	
12.35 Świta Hitlera	
16.00 1776: niepodległość USA	
21.00 1945: dni, które zmieniły świat: Koniec Trzeciej Rzeszy; Kapitulacja Japonii – dok.	
23.05 Naziści: kosmiczny wyścig – film dokumentalny	
0.05 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze	
4.45 Zakazana historia 7	

CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA
15.40 ABC gotowania – kuchnia amerykańska – mag. kulin.	
16.05 M jak mięso 4: Japonia	
16.55 Po prostu Jamie: szybko i łatwo – magazyn kulinarny	
17.50 Ekoparady z Julią Oleś 2	
17.55 Jakubiak rozgryza Polskę	
18.50 Włoska kuchnia Gino: sekrety południa – dok.	
19.20 Jedź, podróżuj, smakuj	
19.50 Jakubiak rozgryza Włochy – magazyn kulinarny	
20.45 Kulisy wielkiej kuchni	
21.40 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia	
22.35 Kuchenny recykling – mag.	

CANAL+ DOMO	CANAL+ DOMO
14.10 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.	
15.15 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.	
16.10 Przekopimy Ci ogródek	
16.40 Mam zamek 3 – serial dok.	
17.35 Dom w miesiąc 2 – dok.	
18.00 Daleko od miasta 12 – dok.	
18.55 Zbudujemy ten dom – dok.	
20.00 Adres: rezydencje marzeń – serial dokumentalny	
21.00 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.	
22.00 Generalna odbudowa 2 – serial dokumentalny	
22.55 Luksusowa ucieczka 6	

SUPER POLSAT	SUPER POLSAT
9.50 Małe kobiety	
FILM – melodramat, USA 2019	
12.30 Świat według Kiepskich (551-555) – serial kom., Polska	
15.05 Złomiarz – serial dokum.	
17.05 Świat według Kiepskich (556-559) – serial kom., Polska	
19.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.	
21.00 Wróg publiczny – dramat	
FILM – sensacyjny, USA 1998	
23.45 Kontakt	
FILM – film s.f., USA 1997	
2.55 Backdoor. Wyjście awaryjne (3) – serial kom.	
3.25 Świat według Kiepskich (404) – serial komediowy, Pol.	

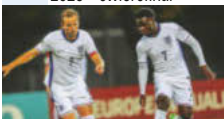
TVP Kobieta	TVP Kobieta
13.00 Brzoście: historia pewnego powrotu – dok.	
14.00 Rodzinka.pl (148, 149)	
15.00 Tańcząca ze światem – Oman – magazyn	
15.30 Ojciec Mateusz (13) – krym.	
16.30 Ojciec Mateusz 2 (14)	
17.25 Brzoście: historia pewnego powrotu – dok.	
18.30 Kayah na dobry wieczór	
19.30 Miłość i nadzieja (301)	
20.30 Wichrowe wzgórze (282)	
21.30 Cztery pory roku w Hawanie (7) – serial krym.	
22.30 Uziemienni – komedia, Francja/Belgia 2013	

PLANETE+	PLANETE+
12.30 Jak przetrwać w Australii	
13.35 Dzikie iberyjskie opowieści – serial dokum.	
14.40 Genialne rośliny (1) – dok.	
15.50 Gustave Eiffel. Marzenia ze stali – film dokumentalny	
17.00 Najbardziej punktualny pociąg świata. Japońskie linie shinkansen (1) – dok.	
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	
18.40 Mam zamek 2 – serial dok.	
19.45 Żyć i umrzeć jak Christopher Lee – film dok.	
22.00 Wszystkie tajemnice Joanny D'Arc – film dokum.	
23.10 Opowiedz nam, Iggy – dok.	

TVP DOKUMENT	TVP DOKUMENT
13.20 Podróż Małej i Dużej 4	
13.50 Tacy byliśmy (4)	
14.20 Dzikie imperium	
15.20 Honk – opowieść o pewnym gasiorze – dok.	
16.15 To działa. Polskie innowacje bez granic – serial dok.	
17.10 Piąte Europy: Dune do Pilat	
18.10 Sanatorium miłości 5	
19.05 Żwirko i Wigura. 15 dni chwały – film dok., Pol. 2020	
20.10 Pieśni wielorobów – dok.	
21.45 Tajemnice kulturowych seriali	
22.40 Fortuna kołem się toczy	
0.00 Sanatorium miłości 4	

TVP SPORT

- 6.00 Quiz TVP Sport**
6.55 Piłka nożna kobiet: ME U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026 – finał
9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski
10.15 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał
12.35 Strongman: Puchar Polski – Dobczyce 2026
13.35 Koszykówka 3x3: City Tour Kolobrzeg – finały
14.45 Polska Liga Żeglarska
15.15 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał
17.40 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał



20.00 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski

21.30 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – studio (live)

22.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

2.50 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał (live)

EUROSPORT 1

- 10.00 Kolarstwo górskie:** PS w Vallnord/Pal-Arinsal
11.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Krakowie – speed par – finały
12.00 Kolarstwo: Tour de France – 7. etap: Hagetmau – Bordeaux
13.00 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap (live)
18.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Vallnord/Pal-Arinsal – zjazd kobiet i zjazd mężczyzn
20.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Krakowie – speed par – finały



21.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – speed kobiet i mężczyzn – finały (live)

22.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

0.00 Snooker: MS w Sheffield – finał: S. Murphy – W. Yize

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap

POLSAT SPORT 1

- 6.00 Siatkówka kobiet:** LN – mecz: Polska – Brazylia
9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski
10.00 Magazyn Polskiego Sportu – mag. sportowy
11.00 Halo, tu Wimbledon – magazyn tenisowy
12.00 Kronika Wimbledonu – magazyn tenisowy
13.00 Tenis: Turniej Wimbledon – studio (live)
14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – finał gry podwójnej mężczyzn (live)
16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – studio (live)



17.00 Tenis: Turniej Wimbledon – finał kobiet (live)

19.00 Tenis: Turniej Wimbledon – studio (live)

21.00 Tenis: Turniej Wimbledon

23.00 Tenis: Turniej Wimbledon

1.00 Tenis: Turniej Wimbledon

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

3.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway (live)

TVP ABC

- 7.50 Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
8.10 Piotruś Królik
8.30 Wegezaury 2
9.00 Tygrysek Percy i jego opowieści
9.30 Studio Stodola
10.20 Bolek i Lolek
10.45 Rodzina Treflików 3
11.35 Stacyjkowo
11.55 Pszczółka Maja
12.25 Domisie
13.20 Tru i Tęczowce
13.55 Świnka Peppa 7
14.30 Oli i Luna



14.55 Oktonauci

15.20 Cześć, czy mogę Ci zjeść?

15.40 Billy – chomik, który został kowbojem

16.05 Pat i świat

16.35 Dino Ranczo

17.05 Pszczółka Maja

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt

MINIMINI+

- 8.56 Marta mówi**
9.22 Cloudy & Stormy
9.43 Edzio i Lusja
10.10 Baczne oczka
10.30 Jeżyk Happy
10.51 Basia 2
11.20 Marta mówi
11.50 Mały Charlie
12.20 Smerfy
12.55 Baranek Shaun
13.21 Kicia Kocia 2
13.37 Robotkowo
14.00 Bing
14.20 Strażak Sam 16
14.45 Looloo Kids
15.01 Gazu, pieski, gazu!
15.28 Kicia Kocia 2



15.45 Jeżyk Happy

16.02 Marta mówi

16.30 Zouk

16.56 Ciekawski George 7

17.55 Tomek i przyjaciele:

FILM Wyprawa poza wyspę Sodor – film animowany, Wielka Brytania 2017

19.12 Baczne oczka

19.40 Smerfy

19.40 Smerfy

19.40 Smerfy

19.40 Smerfy

19.40 Smerfy

19.40 Smerfy

19.40 Smerfy

19.40 Smerfy

19.40 Smerfy

19.40 Smerfy

19.40 Smerfy

19.40 Smerfy

19.40 Smerfy

19.40 Smerfy

19.40 Smerfy

19.40 Smerfy

19.40 Smerfy

19.40 Smerfy

19.40 Smerfy

19.40 Smerfy

19.40 Smerfy

19.40 Smerfy

19.40 Smerfy

19.40 Smerfy

19.40 Smerfy

19.40 Smerfy

19.40 Smerfy

19.40 Smerfy

TVN 24

- 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
16.00 Fakty po południu
18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
18.30 Serwis informacyjny
19.05 Kadr na Kino – magazyn filmowy
19.15 Serwis informacyjny
19.25 Fakty po Faktach



KOŁO FORTUNY • AGNIESZKA DZIEKAN

Trzeba dać sobie szansę

Od trzech lat razem z Błażem Stenclem prowadzi jeden z najpopularniejszych teleturniejów w polskiej telewizji. To nie jest jedyne jej zajęcie. Ma również swój podcast, a od niedawna jest też DJ-ką.

Od 2024 roku razem z Błażem Stenclem zagrzewa do zabawy uczestników „Koła fortuny”.

➔ KOŁO FORTUNY
ND 12.07 godz. 14.35 TVP 2

Czy zastałam Panią w pracy czy na wakacjach?

Nie jestem ani na wakacjach, ani w pracy. Chociaż mam wolny dzień, to zajęć mi nie brakuje. Od jakiegoś czasu jestem DJ-ką i intensywnie rozwijam tę nową pasję. To jest bardzo przyjemne zajęcie. Dodało mi skrzydeł.

Czy nowe odcinki „Koła fortuny” są już gotowe?

W sierpniu wchodzimy na plan i nagrywamy kolejne odcinki, które widzowie zobaczą jesienią i wiosną przyszłego roku. Końcówka wakacji będzie więc dla nas pracowita.

Od trzech lat prowadzi Pani ten teleturniej razem z Błażem Stenclem. Czy zdążyliście się już zaprzyjaźnić?

Przez te kilka miesięcy w roku, kiedy trwają nagrania odcinków „Koła fortuny”, spędzamy ze sobą praktycznie całe dni.

To pozwoliło się nam lepiej poznać. Bardzo lubimy się prywatnie, wydaje mi się, że mamy podobne charaktery i energię. Cieszę się, że pracujemy wspólnie. Kiedy ludzie się lubią, jak ja z Błażem, to wtedy czas spędzony w pracy przestaje być obowiązkiem, a staje się przyjemnością i daje jeszcze lepsze efekty.



W „Kocham Cię, Polsko!” wystąpiła w drużynie Michała Koterskiego”.
Emisja: CZ 16.07, godz. 20.55 TVP 2.

Już jako nastolatka ciężko Pani pracowała, żeby utrzymać się na studiach. Czy to była pierwsza Pani lekcja życia, że każdy może być kowalem swojego losu?

Zdecydowanie praca i dążenie do celu dadzą nam szybciej upragniony sukces niż czekanie. W czasie studiów, żeby się utrzymać, pracowałam aż w czterech miejscach. Nie było to łatwe. Miałam z tego powodu wiele upadków emocjonalnych. Pewnego dnia stwierdziłam, że daję sobie rok, żeby dostać się do telewizji i dalej się rozwijać. Jeżeli to się nie uda, to znak, że nie jest to moja droga. Przez ten rok bardzo dużo zrobiłam i udało się – dostałam pracę we wrocławskim oddziale TVP. **Szczerście w związkach, w miłości też wymaga pracy. Rozmawia Pani o tym w swoim podcaście.**

Zatytułowałam go „Studnia bez dna”. Otworzył mi głowę i patrzenie na drugiego człowieka. Widzę go teraz głębiej i moja wrażliwość na ludzi jest większa. Coraz bardziej kocham pracować z ludźmi. Uwielbiam dostrzegać ich wielowymiarowość. To jest fascynujące. Widzę to również w rozmowach z uczestnikami „Koła fortuny”. Każdy człowiek jest inny, a jednocześnie wszyscy pragniemy tego samego: być szczęśliwym. **Skąd u Pani ta siła i determinacja w zdobywaniu świata?** W moim przypadku wynika to raczej z mojej wewnętrznej życiowej walki, którą od najmłodszych lat toczyłam sama ze sobą. Od siedemnastego roku życia miałam depresję. Nie chciałam jednak żyć w takim smutku i marazmie. W pewnym momencie tupnęłam nogą, że

dość! Chcę żyć! I wtedy pojawiła się ta siła. Im więcej próbowałam wychodzić ze swojej strefy komfortu, tym mniej się bałam. Czasami komuś się wydaje, że innym jest łatwiej, ale nie wiemy, jak wyglądała ścieżka tego człowieka. A może nie była usłana różami. Wydaje mi się, że moja historia trochę udowadnia, że naprawdę można wyjść z najgorszego życiowego dołka i zrobić wiele różnych rzeczy. Trzeba tylko dać sobie szansę. **Jakie jest motto, które towarzyszy Pani na co dzień?** Przyszłość to przeszłość, a teraz jest dziś. Nie chcę już swojej przeszłości rozdrapywać, chcę żyć pełnią życia tu i teraz. Wiem, że ten dzień, który mam teraz, jest tym dniem pewnym i nie chcę tracić czasu na nic innego.

Rozmawiała
MARZENA JURACZKO

Nietypowy układ

➔ **PORADNIK POZYTYWNEGO MYŚLENIA**
ND 12.07 godz. 20.25 TVP 1

To właśnie ten film wyniósł Jennifer Lawrence i Bradleya Coopera do hollywoodzkiej ekstraklasy. Ona za rolę kobiety szukającej pocieszenia w tańcu zdobyła Oscara, on po raz pierwszy pokazał, że potrafi znacznie więcej niż tylko błyszczeć w komediach.

Pat po załamaniu nerwowym wraca do rodzinnego domu i marzy o odzyskaniu żony, którą przyłapał na zdradzie. Wszystko zmienia spotkanie z ekscentryczną Tiffany. Kobieta oferuje mu nietypowy układ: dostarczy jego list do żony, jeśli zostanie jej partnerem w konkursie tanecznym. Wkrótce rozpoczynają treningi... Świetnym dopełnieniem tej historii są Robert De Niro i Jacki Weaver w rolach rodziców Pata. **MAM**

Kultowa komedia



Pat wraca do domu rodziców, gdzie próbuje poukładać swoje życie po rozpadzie małżeństwa.

Tiffany chce wziąć udział w konkursie tańca, by wyleczyć stare rany. Czy Pat jej pomoże?



Zbigniew Wodecki grał nie tylko na skrzypcach, ale i na trąbce.

NIEDZIELA Z...

Nie tylko od pszczoły

➔ **NIEDZIELA Z... TWÓRCZOŚCIĄ ZBIGNIEWA WODECKIEGO ND 12.07 godz. 17.15 TVP KULTURA**

Na scenie był obecny prawie 5 dekad. Odszedł niespodziewanie 9 lat temu (22.05.2017), ale pozostawił po sobie niezapomniane przeboje i mnóstwo fantastycznych wywiadów. Dla wielu – jak sam mówił – był facetem od animowanej pszczoły i gołych kobitek

na plaży. I choć nie obrażał się o to, czasem ta świadomość gdzieś go kłuła. – Bo nie po to przecież już jako kilkuletni berbec ćwiczyłem na skrzypcach po cztery godziny dziennie oktawy, gamy i inne koncerty, by potem ktoś z publiczności wołał: „Dawaj tę pszczołę!” – mówił. TVP Kultura przypomni sylwetkę i twórczość niezapomnianego Zbigniewa Wodeckiego. **EGP**

W KRÓLESTWIE SEKWOI

Majestatyczne drzewa

➔ **W KRÓLESTWIE SEKWOI ND 12.07 godz. 15.50 PLANETE+**

Przed nami fascynująca wyprawa do serca amerykańskich lasów, gdzie odkryjemy sekrety sekwoi – najwyższych i jednych z najstarszych roślin na Ziemi. Co ciekawe, drzewa te osiągają ponad 100 metrów wysokości i mogą przetrwać nawet dwa tysiące lat! Ten amerykański dokument ukazuje ich

niezwykłe właściwości, historię oraz znaczenie dla przyszłości naszej planety: odporność na pożary, wyjątkową zdolność magazynowania dwutlenku węgla i... pozytywny wpływ na ludzi. Dzięki wypowiedziom naukowców, artystów i rdzennych mieszkańców poznamy zarówno naukowy fenomen sekwoi, jak i głębokie kulturowe więzi łączące te majestatyczne drzewa z człowiekiem. **MP**

Nowość w TV!



Sekwoje osiągają nawet 100 metrów wysokości.

TVP 1 TVP 1 DVB T2

- 5.25 Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
- 6.20 Słownik polsko@polski**
- 6.55 Słowo na niedzielę**
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Lagiewnikach**
- 8.00 Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
- 8.35 Stawka większa niż życie (10, 11):** W imieniu Rzeczypospolitej; Hasło – serial wojenny, Polska 1968
- 10.55 Ojciec Mateusz 15 (199):** Manuela – serial kryminalny, Polska 2016
- 11.55 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.00 Anioł Pański**
- 12.15 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.45 Portret kapłana:** Ks. Marek – cykl reportaży, Polska 2026
- 13.10 BBC w Jedynce: Planeta Ziemia 3 (4):** Woda słodka – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023, reż. Nick Easton (patrz obok)
- 14.15 Dom (24):** Droga na skróty – serial obyczajowy, Polska 2000
- Mietek i Nina prowadzą głośną w obronie robotników Radomia. SB zakłada podsłuch u Jasińskich. **105 min**
- 16.00 Dziedzictwo (976)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- Sinan i Aynur tłumaczą Adale, że ich kłótnia była częścią planu. Poyraz domyśla się, co doprowadziło do utraty ciąży przez Cansel. **60 min**
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.35 Żona dla Polaka (6)** – reality show, Polska 2024
- Mariusz zachwycą Basię. Mateusz ponownie stara się zdobyć uwagę Patrycji. Na randce Paulina bierze sprawy w swoje ręce, spotykając się z nieśmiałym Łukaszem. **65 min**
- 18.40 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.05 Sport, Pogoda**
- 20.25 Poradnik pozytywnego myślenia** – komediodramat, USA 2012, reż. David O. Russell, wyk. Bradley Cooper, Jennifer Lawrence, Robert De Niro (patrz obok)
- 22.35 Romans na godziny** – komedia romantyczna, USA 2014, reż. Victor Levin, wyk. Anton Yelchin, Bérénice Marlohe, David Remnick, David Shannon (patrz obok)
- 0.20 Człowiek mafi** – film sensacyjny, USA 2015, reż. Scott Mann
- 2.05 Ranczo Wilkowyje** – komedia, Polska 2007, reż. Wojciech Adamczyk
- 3.45 Czy to autyzm?** – film dokumentalny, Wielka Brytania 2024
- 4.30 Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026 **4.50**



13.10 DOKUMENT

Planeta Ziemia 3 (4)

David Attenborough przybliży najdalsze zakątki globu. W ciągu pięciu lat twórcy odwiedzili 43 kraje na sześciu kontynentach. Tym razem badają słodkie wody, które są błękitnym krwioobiegiem Ziemi. Od nich zależy przetrwanie zwierząt oraz roślin. **65 min**



20.25 KOMEDIODRAM

Poradnik pozytywnego myślenia

Nauczyciel Pat (Bradley Cooper, zdj.) trafia do szpitala psychiatrycznego. Po opuszczeniu kliniki próbuje wrócić do dawnego życia i odzyskać żonę. Poznaje ekscentryczną sąsiadkę, Tiffany (Jennifer Lawrence), która również ma za sobą trudne przejścia. Powstaje między nimi więź. **130 min**



22.35 KOMEDIA

Romans na godziny

Nowojorski pisarz Brian (Anton Yelchin, zdj.) zakochuje się w mężatce Arielle (Bérénice Marlohe). Nawiązują romans, chociaż mogą się ze sobą spotykać tylko w określonych godzinach. **105 min**

TVP 2 TVP 2 DVB T2

- 4.40 Barwy szczyścia (3349-3351)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25 M jak miłość (1920)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.20 Dzień z życia artysty (10):** Andrzej Fogt – talk-show
- 11.55 Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Elk – widowisko, Polska 2026
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 (11):** Grzegorz Hyży – widowisko, Polska 2025
- Na kanapie jurorskiej zasiądzie Grzegorz Hyży. Artysta ma na koncie m.in. hity „O Pani” i „Pod wiatr”. **65 min**
- 16.15 Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025
- Pierwszą uczestniczką jest Magda z Rudy Śląskiej. Pracuje jako reżyserka. W trakcie gry pomaga jej przyjaciółka, Weronika. Druga bohaterka to Ewa, wspierana przez córkę Karolinę. **60 min**
- 17.15 Maxima. Droga na tron (3)** – serial biograficzny, Holandia 2024
- Maxima rozpoczyna naukę języka i historii Niderlandów pod okiem Thomasa Wage-naara. Aleksander rzadko odwiedza ukochaną w Brukseli, tłumacząc się nawalem obo-wiązków. Zorreguieta czuje się samotna. **60 min**
- 18.15 Rodzinka.pl (288):** Srebrzysta wroźka – serial komediowy, Polska 2025 (patrz obok)
- 18.55 Kocham Cię, Polsko! (5)** – program rozrywk., Pol. 2026
- W drugie miejsce Michała Koterskiego wystąpią II Wicemiss Świata 2025 Maja Klajda, Miss Polonia 2023 Ewa Jakubiec i Miss Polonia 2025 Maja Todd. U Filipa Gurlacza zobaczymy m.in. Kazimierza Mazurę. **85 min**
- 20.20 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.20 63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicz (1, 2)** – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.30 Na przekór losowi (3, 4)** – serial obyczajowy, Wł./Fr./Niemcy 2024 (patrz obok)
- Eppetondo zostaje zatrzymany przez Niemców podczas przekazywania wiadomości partyzantom. Po torturach ginie, a jego zmasakrowane ciało naziści wystawiają na pokaz. **130 min**
- 1.40 Król (1)** – serial sensacyjny, Polska 2020, wyk. Michał Żurawski, Kacper Ryszewski
- 2.55 Zakochani w Rzymie** – komedia romant., USA/Włochy/Hiszpania 2012, reż. Woody Allen **4.50**



18.15 KOMEDIOWY

Rodzinka.pl (288)

Tomek i Magda (Olga Kalicka, zdj.) po raz drugi zostaną rodzicami. Ich sytuacja finansowa nie jest zbyt stabilna. Ludwik martwi się o to, w jaki sposób Kacper spędza czas. Obawia się, że prowadzi on zbyt samotniczy tryb życia. Natalia podejmuje decyzję o rozpoczęciu terapii. **40 min**



21.20 KONCERT

63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz... (1, 2)

Widowisko poświęcone wybitnemu autorowi tekstów piosenek. Bogdan Olewicz napisał słowa do takich hitów, jak „Autobiografia”, „Wielka miłość”, „Jesteś lekiem na całe zło” czy „Nie płacz Ewka”. Wystąpią m.in. Perfect i Łukasz Drapala, Natalia Kukulska (zdj.) i Doda. **130 min**



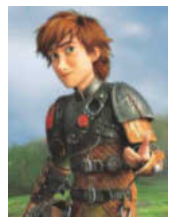
23.30 OBYCZAJOWY

Na przekór losowi (3, 4)

Ida (Jasmine Trinca, zdj.) zostawia razem z synem zrujnowaną dzielnicę i poszukuje schronienia w opuszczonej sero-warni w Pietralacie. Zjawia się tam Nino, który przysłał do partyzantów. **125 min**

polsat POLSAT DVB T2

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.20 Shrek ma wielkie oczy** – film animowany, USA 2010, reż. Gary Trousdale
- Zbliża się Halloween. W tym roku ulubione święto Shreka ma być naprawdę przerażające. Zielony ogr rzuca wyzwanie przyjaciółcom. Razem z Fiona, Osem, Kotem w Butach i innymi baśniowymi postaciami postanawia spędzić noc w nawiedzonym zamku lorda Farquaada. **35 min**
- 11.55 Jak wyrosnąć smoka 2** – film animowany, USA/Indie 2014, reż. Dean DeBlois (patrz obok)
- 14.05 Wakacje rodziny Johnsonów** – komedia, USA 2004, reż. Christopher Erskin
- Małżeństwo Nate'a (Cedric the Entertainer) przechodzi poważny kryzys. W końcu Dorothy (Vanessa L. Williams) wyprowadza się wraz z córkami. Jej mąż zostaje w domu z synem D.J.-em (Bow Wow). By ratować rodzinę przed rozpadem, wpada na pomysł wyjazdu na rodzinne spotkanie do Caruthersville. Od samego początku Johnsonów przesładuje pech. **135 min**
- 16.20 Wieżnia labiryntu** – thriller, USA/Kanada/Wielka Brytania 2014, reż. Wes Ball, wyk. Dylan O'Brien, Aml Ameen, Ki Hong Lee, Blake Cooper (patrz obok)
- Ekranizacja pierwszej odsłony cyklu powieści dla młodzieży autorstwa Jamesa Dashnera. W roli głównej Dylan O'Brien – aktor znany m.in. z produkcji „Teen Wolf: Następnie wilkołak”. **150 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 King Kong** – film przygodowy, Nowa Zelandia/USA/Niemcy 2005, reż. Peter Jackson, wyk. Naomi Watts, Jack Black, Adrien Brody, Thomas Kretschmann, Andy Serkis (patrz obok)
- 0.00 Wpadka** – komedia romantyczna, USA 2007, reż. Judd Apatow
- Ambitna Alison (Katherine Heigl) świętuje awans. Spędza upojne chwile z nieznajomym. Gdy odkrywa, że zasła w ciążę, postanawia odnaleźć ojca dziecka. Okazuje się nim nieporadny Ben (Seth Rogen). Przyszła matka próbuje stworzyć z nim związek. **170 min**
- 2.50 Świat według Kiepskich (388, 389):** Krzyżacy; Poszukiwana, poszukiwany – serial komediowy, Polska 2012



11.55 ANIMOWANY

Jak wyrosnąć smoka 2

Mija pięć lat od zawarcia pokoju między wikingami a skrzydlatymi stworami. Żadny władcy Drago zamierza na nowo skłócić przedstawicieli ras ludzkiej i smoczej. Człowiek i oswojony Szczerbatek robią wszystko, by pokrzyżować mu plany. **130 min**



16.20 THRILLER

Wieżnia labiryntu

Thomas (Dylan O'Brien, zdj.) odzyskuje przytomność na grupie podobnych mu nastolatków. Nie wie, jak się tu znalazł. Nie zna też drogi wyjścia z tajemniczej pułapki. Nadzieję daje przybycie pierwszej dziewczyny (Kaya Scodelario). **150 min**



19.55 PRZYGODOWY

King Kong

Na Wyspie Czakski zjawia się ekipa filmowa z USA. Żyjący tu olbrzymi goryl porwany aktor-kiem (Naomi Watts, zdj.). Na pomoc ruszają jej kompani, m.in. zakochany Jack (Adrien Brody, zdj.). **245 min**

tvn	TVN	DVB T2	puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1696) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (3) – program rozrywk., Pol. 2025 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 11.30 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026 12.15 Niezwykłe Stany Prokopa 4 (3) – program rozrywkowy, Polska 2024 12.50 Ugotowani (6) – program kulinarno-rozrywk., Pol. 2025 Do kulinarnego rywalizacji staną miłośniczka kuchni historycznej, zapalony wędkarz, gospodyni domowa oraz stolarz. Każdy z uczestników przygotowuje autorskie menu, licząc na uznanie innych. 70 min 14.00 Bella i Sebastian: Nowe pokolenie – film familijny, Francja 2022, reż. Pierre Coré, wyk. Robinson Mensah Rouanet, Alice David, Syrus Shahidi, Michele Laroque (patrz obok) Kolejna odsłona klasycznej familijnej opowieści znów bawi i wzrusza. Ogromnym atutem filmu są urzekające pirenejskie plenery i psia gwiazda, która kradnie show. 130 min 16.10 Akademia policyjna 2: Pierwsze zadanie – komedia, USA 1985, reż. Jerry Paris Mahoney (Steve Guttenberg) i jego koledzy muszą zaprowadzić porządek w niebezpiecznej dzielnicy Los Angeles. Jeśli im się to nie uda, komendant Lassard (Howard Hesseman) straci pracę. 105 min 17.55 Kuchenne rewolucje (5) – program rozrywk., Pol. 2025 Pizzeria La Farina w Mysłowicach, prowadzona przez Wiołę, mierzy się z problemami. Właścicielka wkłada w działalność wiele serca i energii, ale czasem to za mało, żeby osiągnąć sukces. 65 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.45 Transformers: Zemsta Upadłych – film s.f., USA 2009, reż. Michael Bay, wyk. Shia LaBeouf, Megan Fox, Josh Duhamel (patrz obok) Wcielający się w głównego bohatera Shia LaBeouf w 2008 r. uległ wypadkowi samochodowemu. Jego uraz został wykorzystany w filmie. 195 min 23.00 Ocean's Eleven: Ryzykowna gra – komedia sensacyjna, USA/Australia 2001, reż. Steven Soderbergh, wyk. George Clooney, Brad Pitt, Bernie Mac, Julia Roberts (patrz obok) 1.20 Czarna owca – komediodramat, Polska 2021, reż. Aleksander Pietrzak 3.20 Uwaga! – magazyn reporterów 3.35 Wallander (9) – serial kryminalny, Szwecja 2005	14.00 FAMILIJNY Bella i Sebastian: Nowe pokolenie Dziesięcioletni Sebastian (Robinson Mensah Rouanet, zdj.) ma spędzić wakacje w Pirenejach u babci i cioci. Jego głównym zajęciem jest pomaganie w owczarni, co nie napawa go entuzjazmem. Wszystko się zmienia, kiedy spotyka psa pasterskiego. 130 min 19.45 FILM SF Transformers: Zemsta Upadłych Po zwycięskiej bitwie ludzie i Autoboty wspólnie strzegą pokoju. Tymczasem Deceptikony przywracają do życia Megatrona. Wybuchą konflikt zagrażający nie tylko Ziemi, ale i kosmosowi. Sam (Shia LaBeouf, zdj.) i jego przyjaciele znów zostają uwikłani w rozgrywkę maszyn. 195 min 23.00 KOM. SENS. Ocean's Eleven: Ryzykowna gra Tuż po wyjściu z więzienia Danny (George Clooney, zdj.) i jego kumpel Rusty (Brad Pitt) planują napad na skarbnięcie trzech kasyn. Ocean chce się też zemścić na ich właścicielu. 140 min	5.40 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026 6.05 Kobra – oddział specjalny (10, 11): Zespół B; Duchy przeszłości – serial sensacyjny, Niemcy 2017 8.05 Don Matteo: Boski detektyw 14 (19, 20): Zmartwychwstanie, część 1; Zmartwychwstanie, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2024 10.15 Kurierzy (30, 31) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 12.25 Złapać miłość za ogon – komedia, Kanada/USA 2022, reż. Leif Bristow Bella (Brittany Bristow) prowadzi ośrodek dla porzuconych i niebezpiecznych psów policyjnych. Dowiaduje się, że dalsze finansowanie jej inicjatywy stoi pod znakiem zapytania. Z pomocą przychodzi jej żołnierz (Chris McNally). 115 min 14.20 Polowanie na prezydenta – film sensacyjny, Finlandia/Wielka Brytania/Niemcy 2014, reż. Jalmari Helander Air Force One zostaje stracony przez terrorystów nad lasami Finlandii. Prezydent USA (Samuel L. Jackson) w ostatniej chwili się ewakuje. W pościg za nim ruszają zamachowcy. Polityk znajduje niespodziewanego sojusznika. 95 min 15.55 Bibliotekarz: Tajemnica włóczęgi – film przygodowy, USA 2004, reż. Peter Winther, wyk. Noah Wyle, Sonya Walger, Bob Newhart, Kyle MacLachlan (patrz obok) 18.00 Jack Maimoun: Sekret wyspy Val Verde – film przygodowy, Francja/Belgia 2022, reż. Ludovic Colbeau-Justin Przed dwoma laty Jack (Malik Bentalha) powrócił z wyspy Val Verde. Odkrywa go tajemnicza Aurélie (Joséphine Japy). Proponuje kolejną wyprawę i poszukiwania legendarnej pirackiej szabli. Maimoun zgadza się na udział. 120 min 20.00 Niedziela z gwiazdami: American Assassin – thriller, USA/Hongkong 2017, reż. Michael Cuesta, wyk. Dylan O'Brien, Charlotte Vega, Michael Keaton, Christopher Bomford (patrz obok) Główną rolę planowano powierzyć Chrisowi Hemsworthowi, ale aktor nie mógł wziąć udziału w produkcji. 130 min 22.10 Pięlgryzm – thriller, Kanada/Wielka Brytania/Meksyk 2000, reż. Harley Cokerliss, wyk. Ray Liotta, Gloria Reuben, Armin Mueller-Stahl, Daniel Kash (patrz obok) 0.10 Jacht – thriller, USA 2021, reż. Declan Whitebloom Imprezowiczka śpi na odzieżdżonowiczka jachcie. Nad ranem odkrywa, że stała się zakładniczką najemników. 120 min 2.10 Zobacz to!	15.55 PRZYGODOWY Bibliotekarz: Tajemnica włóczęgi Flynn (Noah Wyle, zdj.) pracuje w Bibliotece Metropolitanej. W jej podziemiach ukryte są bezcenne skarby. Zostaje stąd skradziony fragment Włóczęgi Przeznaczenia, którą przebito bok umierającego Chrystusa. Flynn musi odnaleźć jej dwie pozostałe części. 125 min 20.00 THRILLER American Assassin Ukochana Mitcha Rappa (Dylan O'Brien, zdj.) ginie w ataku terrorystycznym. Od tamtej pory mężczyzna szuka zemsty. Próbuje wnikać w szeregi zamachowców. W Libii wzbiera go członkowie tajnego oddziału CIA. Wszyscy rekruci trafiają pod opiekę Stana Hurleya (Michael Keaton). 130 min 22.10 THRILLER Pięlgryzm Vicky (Gloria Reuben) odnajduje na pustyni rannego mężczyznę (Ray Liotta, zdj.), który nie wie, jak się nazywa. Ściga go uzbrojeni mężczyźni. Chcą, by zwrócił im walizkę z pieniędzmi. 120 min	5.15 Szkoła (790) – serial paradokumentalny, Polska 2020 6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (4) – program rozrywkowy, USA 2019 7.00 Nowe Zwirowane Melodie (47-49) – serial animowany, USA 2018 7.45 Alvin i wiewiórki 2 – film familijny, USA 2009, reż. Betty Thomas Trzy muzyczne gryzonie, Alvin, Szymon i Teodor, postanawiają przerwać karierę, by zadbać o edukację. W szkole spotykają Wiewiórki, dziewczęce trio wokalne. Odkrywają, że są one promowane przez ich nieuczciwego byłego menedżera. 110 min 9.35 Ukryta prawda (1440-1444) – serial paradokumentalny, Polska 2022 14.35 Szpital św. Anny (23, 24) – serial obyczajowy, Polska 2025 Zosia oraz Filip pomagają Sandrze w opiece nad dzieckiem. Na SOR trafia zdeziorientowana 58-latk. Lekarze podejrzewają udar lub guza mózgu. Niebawem pojawia się senior podający się za jej narzeczonego. 120 min 16.35 Detektywi (2): Po 20 latach – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Policja podejrzewa mężczyznę o zabójstwo żony. Ciało kobiety, która zginęła 20 lat temu, zostaje odkryte piwnicy. Przez cały ten czas mąż ofiary sądził, że wybranka porzuciła go dla innego. 65 min 17.40 Pokémon: Detektyw Pikachu – film przygodowy, USA/Japonia/Wielka Brytania 2019, reż. Rob Letterman, wyk. Ryan Reynolds, Justice Smith, Kathryn Newton, Bill Nighy (patrz obok) Film inspirowany franczyzą „Pokémon” autorstwa Satoshi Tajiriego. W polskiej wersji językowej głos użyczył m.in. Maciej Stuhr i Krzysztof Chodorowski. 140 min 20.00 W morzu ognia – film sensacyjny, USA 1997, reż. Félix Enriquez Alcalá, wyk. Steven Seagal, Marg Helgenberger, Kris Kristofferson, Harry Dean Stanton (patrz obok) W filmie pojawiają się wykonawcy muzyki country, m.in. Randy Travis, Mark Collie czy Ed Bruce. 140 min 22.20 Player One – film s.f., USA/Indie 2018, reż. Steven Spielberg, wyk. Tye Sheridan, Olivia Cooke, Ben Mendelsohn, T.J. Miller (patrz obok) 1.05 Gniew oceanu – dramat przygodowy, Niemcy/USA 2000, reż. Wolfgang Petersen 3.40 Fachowcy (13) – serial paradokumentalny, Polska 2017 4.20 Usterka 11 (9) – fab.-dok., Pol. 2019	17.40 PRZYGODOWY Pokémon: Detektyw Pikachu Ryme City zamieszkuje, żyjąc razem w harmonii, ludzie oraz pokemony. Błyskotliwy śledczy Harry Goodman pewnego dnia przepada bez wieści. Jego syn Tim (Justice Smith, zdj.) zamierza wyjaśnić, co się z nim stało. Zwraca się o pomoc do Pikachu. 140 min 20.00 SENSACYJNY W morzu ognia Inspektor Taggart (Steven Seagal, zdj.) zajmuje się ochroną środowiska. Dowiaduje się o śmierci przyjaciela. W ramach prywatnego śledztwa jedzie do położonej w górach osady. Jego podejrzenia budzi zachowanie mieszkańca. Odkrywa, że w szybach miejskiej kopalni składowane są toksyczne odpady. 140 min 22.20 FILM SF Player One Umiera twórca wirtualnego świata, który oferuje możliwość wcielenia się w dowolną istotę. Rozpoczyna się konkurs na jego następcę. Bierze w nim udział m.in. Wade (Tye Sheridan, zdj.). 165 min		

TVP 3	TVP 3	TVP POLONIA	TV 4	PULS 2	TVP ROZRYWKI	TTV HD
8.35 Regiony na TAK – mag. 8.55 Wiek to tylko liczba 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 Całkiem 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. 20.00 Dziennik regionów 20.13 Regiony na TAK – mag.	12.50 Słowo na niedzielę 13.00 Transmisja mszy świętej 14.15 Wodecki Twist – Tylko w kinie (1, 2) – koncert 16.00 Fajna Polska – mag. 16.15 Niedziela z... – pr. kult. 17.05 Ja wam pokażę! (12) – serial obc., Pol. 2007 17.55 Teleexpress 18.15 Kabaretomania (68) 19.10 63. KFPF w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... W haldzie Magdzy Umer i Agnieszce Osieckiej (2) – koncert, Polska 2026 20.10 Program informacyjny 19.30 20.40 Pogoda	6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (194) – reality show, Polska 2023 7.00 Ewa gotuje (475) – mag. 7.30 Nieznane zdjęcia Hitlera (3) – dok., Wlk. Bryt. 8.30 The Americas (1) – dok. 9.30 Galileo (1180, 1181) – pr. popularnonaukowy 11.30 Mini Galileo (96) 11.50 Jaś Fasola: Nacziaga FILM – totalny kataklizm – komedia, Wielka Brytania/USA 1997 13.40 Doktor Doliłte 2 FILM – komedia, USA 2001 15.35 Piąta fala – film FILM s.f., USA 2016 17.50 Uroczysko (175-178) – serial kryminalny, Polska	6.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (12) 7.00 Tak! jest świat 11 – inf. 7.25 Aukcja w ciemno (4, 5) – serial dokumentalny 8.25 Wojciech Ciejrowski. Boso – Luizjana (4, 5) – serial dokumentalny, Pol. 9.35 Człowiek z tatuażem FILM – kom., Francja/Wł. 1968 11.30 Człowiek orkiestra FILM – kom., Francja/Wł. 1970 13.20 Sławna restauracja FILM – komedia, Francja 1966 15.00 Zakłate piórko – baśń FILM filmowa, Czechy 2020 17.00 Szkoła dla księży FILM – baśń film., Czechy 2010 18.45 Błękitny ogień – baśń FILM filmowa, Niemcy 2010	11.50 Postaw na milion 13.40 Prywatne życie zwierząt 14 (9) – przyrod. 14.10 Przyrodnik na tropie (38) – serial dokumentalny 14.45 Olga Lipińska zaprasza (10) – talk-show 15.30 Program rozrywkowy 15.45 Moje przeboje (12) 16.25 Omnibus – szybcy i mądzy – telet., Polska 16.50 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka 17.10 Omnibus – szybcy i mądzy – telet., Polska 17.40 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka 18.00 Koło fortuny – telet., Pol. 18.40 Szansa na sukces. Opole 2026 (4)	11.10 Zakup w ciemno 7 (34) 12.10 Zakup w ciemno 5 (1) 13.10 Zakup w ciemno extra (34) – reality show, Polska 13.40 Damy i wiesniaczki. PL 6 (17) – fab.-dok., Pol. 14.40 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (3) 15.45 Express, Pogoda – inf. 16.05 Idź na całość 2 (13) 17.10 Życie na kredycie 8 (9) 17.45 Express – pr. inform. 18.00 Pogoda, Sport 18.10 Życie na kredycie 8 (10) – reality show, Pol. 2026 18.45 Żony Podlasia 3 (6) 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.00 Zakup w ciemno 7 (35) 21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (12)	

CYKL REPORTAŻY	KRYMINALNY	KRYMINALNY	HORROR	TALK-SHOW	DOKUMENT
20.30 Sanatoria – Polska Seniorzy chętnie odwiedzają uzdrowiska, by zmienić klimat i podreperować zdrowie. Mogą tam znaleźć dopasowane dla swoich schorzeń terapie. 30 min 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 23.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 23.00 Kościół z bliska – mag. 23.30 Całkiem niezła historia 23.55 Panorama 0.25 Serwis Info Wieczór 1.05 Teleplotki – mag. inform. 1.15 Całkiem niezła historia 1.35 Piosenka dla Ciebie TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.50 Komisarz Alex 23 (285) Nastolatki natrafiają na zwiłki Konrada Adamskiego. W pobliżu miejsca zbrodni dokonano włamania. Wychodzą na jaw kulisy planowanego zamachu na komendanta głównego policji. 50 min 21.40 Lato z Radiem i Telewizją Polską 23.40 Kabaret Hrabci „Pojutrze” (1) – rozr., Pol. 0.40 Ja wam pokażę! (12) 1.30 Program informacyjny 19.30 2.00 Pogoda 2.05 Złotka szpiegów (9) 2.55 Lato z Radiem i Telewizją Polską 4.50 Ojciec Mateusz 2 (25)	20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1008-1011) – Polska 2026 Seryjny morderca otrzymuje zdjęcie zmasakrowanej kobiety. Ofiarą okazuje się Luiza, która pobiła na śmierć w mieszkaniu. Kłós i Kalicka podejrzewają sąsiadkę denatki. Oliwię. 240 min 0.00 STOP Drogówka – magazyn policyjny 1.05 Polowanie na Hitlera (5, 6) – serial dokum., Pol. 3.05 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (280) – program muzyczny 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Teleskopy TV Okazuje	20.00 Podwodny strach (438-442) – serial kryminalny, Polska Australia, lata 40. XX w. Clara (Hermione Corfield, zdj.), Ernie i zespół nurków podejmują się podwodnej misji. Atakują ich samica rekina. To niejedyną zagrożenie, jakie na nich czeka. 115 min 21.55 Dzielnica strachu 10 (438-442) – serial kryminalny, Polska 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (199, 200) – serial obyczajowy, Polska 2019 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (506) – serial obyczajowy, Polska 2022	19.45 Życie to kabaret. Łowcy śmiechu (5) Gościem Piotra Bałtroczyka jest Artur Andrus (zdj.) – twórca Kabaretowej Sceny Trójki w warszawskim klubie Harena oraz redaktor radiowej Trójki prowadzący „Potwórkę z rozrywki”. 65 min 20.50 Kocham Cię, Polsko! (7) 22.20 Postaw na milion 0.20 Koło fortuny – telet., Pol. 0.55 Omnibus – szybcy i mądzy – telet., Polska 1.25 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka 1.40 Omnibus – szybcy i mądzy – telet., Polska 2.05 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka	22.00 Żony Podlasia 3 (7) – Pol. Gala z Krysią zamierzają przygotować wieki z ogórków. Benia składa meble ogrodowe, a koleżanka uczy ją francuskiego. Okazuje się, że język ten ma wiele wspólnego z gwarą podlaską. 60 min 23.00 Nic do zgłoszenia 5 (5) – serial dokumentalny, Pol. 0.00 Damy i wiesniaczki. PL 10 (1) – serial fabularno-dokum., Polska 1.00 Kanapowcy 5 (5) – pr. rozrywk., Pol. 2025 2.00 SOS. Ekipy w akcji (11, 12) – serial paradok. 4.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (515) – serial fabularno-dokum.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 16.40 Panorama liwiska 16.50 Bliższe siebie. Magazyn ukraiński 17.00 Tydzień białoruski 17.25 U źródeł wiary 17.55 Kulturalnie mówiąc 18.15 BTL 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Żyjący Kościół 21.00 Wojownicy czasu 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 16.30 Agregion 17.00 Życie jak teatr. Krzysztofa Jasińskiego wspomnienia, zwierzenia 18.15 A to historia 18.30 Zbliżenia 18.50 Słowo dla 19.00 Przyszanek slow food 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.00 Do brzegu 17.30 Świat nie jest taki zły 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama KATOWICE 16.45 Ekonatura 17.05 Wykrywców kłamstw 17.25 Ludzie i maszyny 18.00 Dej pozor 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Punkty zwrotne 21.00 Duchowym szlakiem 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.30 Z górnej polki Telewizji Kraków 17.02 Raport pogodowy 17.10 Z górnej polki Telewizji Kraków 18.00 Kronika 18.30 Kronika 18.52 Bliziej polityki 19.10 Bohaterowie młodych ojczyzn 21.00 Kwartet 21.30 Kronika LUBLIN 16.30 Wpływ zmian klimatu na las 17.15 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii 17.40 Kulturalnie mówiąc 18.00 Strafa otwarta 18.30 Panorama lubelska 19.05 Scena jest Twoja 19.20 Abecadło astronomii 21.00 Piosenka od Ciebie 21.30 Panorama lubelska 21.45 Magazyn sportowy	ŁÓDŹ 17.00 Aktywni seniorzy 17.10 Czytanie puszczy 17.45 Serial 18.15 Kawalek fajnego świata 18.30 Łódzkie wiadomości 18.50 Sport, Pogoda 19.05 Opowieści Ryszarda Bonisławskiego 21.00 Łódzkie wiadomości dnia 21.51 Skarby Łodzi POZNAŃ 17.31 Reportaż 18.30 Teleskop 18.53 Opowieści stąd 19.10 Fach ze hej 21.02 albo ma się teatr albo ma się spokój. 150 lat Teatru Polskiego w Poznaniu 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 16.45 Rusz się, człowieku 17.00 Moda na język polski 17.30 Dokument w TVP Rzeszów 18.15 Podkapacka scena przebojów 18.30 Aktualności 18.58 Kwartet 21.00 Czytanie puszczy 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.01 Dobry tytuł 17.27 Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju 17.35 Arka 18.00 Porozmawiajmy szczerze 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 19.06 Duchowym szlakiem 21.00 Wyższa Szkoła Jazdy 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 17.15 Niedziela z... 18.00 Moje przeboje 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.02 Dobrego dnia z gwiazdą 21.00 Bohaterki 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCŁAW 16.42 Wesołe lata Telewizji Kraków 17.14 Życie jak teatr. Krzysztofa Jasińskiego wspomnienia, zwierzenia 18.30 Fakty 19.03 Wakacyjny Dolny Śląsk 19.16 W swoim czasie 21.03 Korona Gór Polski 21.30 Fakty	5.25 Zakochać się w Polsce 6.25 Na dobre i na złe (452) 6.55 Ranczo 6 (78) – obycz., Pol. 7.55 Rodzinka.pl (229, 230) 8.55 Ojciec Mateusz 21 (272, 273) – krym., Pol. 2019 10.45 Czy wiesz, że? (287) – dok. 11.20 Na sygnale (660, 661) 12.25 Ojciec Mateusz 6 (81) 13.20 Komisarz Alex 4 (45) 14.15 Ranczo 7 (89, 90) – obycz. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 25 (324) 19.20 Ranczo 8 (93-95) – obycz. 22.20 Anatomia zła FILM – thriller, Polska 2015 0.35 Jan Serce (3, 4) – obycz. 3.15 Pole rażenia – thriller, USA FILM 1993, reż. Rowdy Herrington	11.30 Kosmos 1999 (12) – s.f. 12.35 Opole – koncertowe wspomnienia – cykl fel. 12.50 Opole na bis (1) – koncert 13.45 Na ostrzu szpadu FILM – przyz., Fr./Niem./Wł. 1997 16.05 Nocy i dnie (5) – obycz. 17.15 Niedziela z... – pr. kult. 18.05 Zbigniew Wodecki i jego goście (1, 2) – koncert, Pol. 20.00 Lucie Aubrac – dramat FILM wojenny, Francja 1997 22.10 Kulturalni – magazyn kult. 23.05 Kennedy, Sinatra i mafia (1) – film dok., Irlandia 2023 0.05 Kucharz na krawędzi – film krótkometr., Islandia 0.20 Wizyta – film krótkometr. 0.40 Nie zostawiaj śladów FILM – dramat obyczajowy, USA/Kanada 2018	9.05 Co Polak potrafi na drodze? (8) – rozr., Pol. 10.00 Sekrety Księgi Umarłych (1) – film dokum., USA 2006 11.55 Polska. Największe tajemnice 2 (1, 2) – pr. rozr. 13.50 Łowcy skarbów 3 (6, 7) 15.45 Detektywy Candice: Niezawodny instykt (1, 2) – serial kryminalny, Fr. 18.00 77 TV 2 (3) – pr. rozr., Polska 19.00 77 TV 5 (10) – pr. rozr., Pol. 20.00 Alex Hugo – górski detektyw (29, 30) – krym. 0.10 Zaginiona mama: tajemnice zniknięcia Jennifer Dulos – dramat obyczajowy, USA 2021 2.00 Sekrety Księgi Umarłych (1) – film dokum., USA 2006 4.00 77 TV 4 (2) – pr. rozr., Polska	6.00 Cobra Kai (29) – przyg. 6.35 Columbo (19, 20) – krym. 9.45 Poirot (9, 10) – serial krym. 12.00 Ghost Rider 2 – thriller FILM s.f., USA/Zjednoczone Emiraty Arabskie 2011 14.00 Policjanci i Policjanci (236-239) – obycz., Pol. 2017 18.00 Strażnik Tekusa (11, 12) – serial sensacyjny, USA 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (53, 54) – krym., USA 22.00 Kości (115, 116) – serial kryminalny, USA 23.55 Resident Evil: Ostatni rozdział – horror, Wielka Brytania/Francja/USA 2016 2.10 Krejzj patrol (33) – krym. 2.40 Kochane pieniądze (11-13) – serial paradokum. 5.45 Teleskopy TV Okazuje

CANAL+
PREMIUM

6.00 **kapu kapu** – pr. rozr., Pol.
6.15 **Zwierzęcki na ratunek**
FILM – anim., Kanada/USA 2024
7.40 **Super pies i kot tot**
FILM – film anim., Kanada 2025
9.10 **Kopnięci w czasie**
FILM – komedia, Fr./Belgia 2025
10.50 **kapu kapu extra**
11.20 **Listy do Julii** – komedia
FILM romantyczna, USA 2010
13.05 **Niania w Nowym Jorku**
FILM – kom. romant., USA 2007
14.45 **Thelma** – komedia,
FILM Szwajcaria/USA 2024
16.20 **Saga „Zmierzch”:**
FILM **Zacmienie** – film fantasy,
 USA 2010, wyk. Robert
 Pattinson, Kristen Stewart
18.20 **Kiedy nadchodzi jesień**
FILM – dramat obczw., Fr. 2024

THRILLER



20.00 **FILM** **Ballerina. Z uniwersum Johna Wicka**
– USA/Węgry 2025
Wyszczekolona na bezlitosną zabój-
czkę Eve (Ana de Armas, zdj.)
wyciąka spod kontroli morderców.
Szuka winnych śmierci ojca,
by dokonać zemsty. **120 min**

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

23.40 **FILM** **Kill Bill: Vol. 2** 2005 – film
sensacyjny, USA 2004

1.55 **FILM** **Wścieknie zła**
– horror, Meksyk 2024

3.20 **FILM** **Wiarołom** – dramat
obyczajowy, Polska 2021

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

CANAL+ **CANAL+ FILM**

FILM **CANAL+ FILM**

12.05 **Moje pierwsze kurczaki** – film obyczajowy, Pol. 2002

13.10 **Ida** – dramat obyczajowy
FILM Polska/Dania/Francja 2013

14.30 **Charlie Chaplin: duch**
włóczęgi – film dokum.

16.00 **Jason Bourne** – thriller,
FILM USA 2016, wyk. Matt Damon

18.00 **Niania w Nowym Jorku**
FILM – komedia romantyczna,
USA 2007

19.45 **Kapu kapu** – rozr., Pol. 2026

20.00 **Jeszcze jeden strzał**
FILM – thriller, Wielka Brytania/
USA 2024, wyk. Scott Adkins

21.40 **Opancerzeni** – film
FILM sensacyjny, USA 2024

23.15 **Potępioty** – thriller, USA
FILM 2007, wyk. Steve Austin

1.05 **Innego końca nie będzie**
FILM – film obyczajowy, Pol. 2024

CANAL+ 360

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

14.45 **Hot Roads – Najniebezpieczniejse drogi**
świata 3 (5) – serial dokum.

15.50 **Speedshop: warsztat**
marzeń (2) – serial dokum.

17.05 **Najbardziej ekstremalne**
miejsca na świecie 2 (5)
– rozr., Wielka Brytania 2018

18.00 **Sung Kang – szybki i**
i dociekliwy (6) – dok.

18.55 **Co poszło nie tak 3 (3)**

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

21.00 **Projekt Fighter (2)**

22.05 **Kiler** – komedia

FILM sensacyjna, Polska 1997

0.00 **Small World (1)** – sens.



TLC

10.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 2 – reality show

11.00 Ja czy jadłospis?

12.00 Wielkie lato małych ludzi – reality show, USA

13.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 7

14.00 Włoskie zdrady (21, 22)

15.00 Miłość za granicą

16.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa 2 – reality show, USA 2024

18.00 Premiera: 100 kucharzy

19.00 Megaskenery: Brazylia

20.00 Wielkie lato małych ludzi – reality show, USA



21.00 Premiera: Wiza na miłość 12

23.00 Skórze na ratunek 8: Niezłe plony – serial dok.

0.00 Dr Przyszczyla – kulisy

1.00 Wielkie lato małych ludzi – reality show, USA

2.00 Wiza na miłość 12

4.00 Suknie ślubne dla puszystych – pr. rozr.

POLSAT CAFÉ

6.00 Komisarz Mama (23, 24) – serial kryminalny, Polska

8.00 Bogaty dom – biedny dom (113) – reality show

9.00 Rolniczy (15, 16) – dok.

11.00 Działkowcy (6): Wielkie ciecacie – serial dokum.

12.00 Najpiękniejsze domy na wsi (2) – serial dok.

13.00 Bogaty dom – biedny dom (114) – reality show

14.00 Nasz nowy dom (335)

15.05 Demakijaż (222, 223)

16.00 Bogate dzieciaki bez kasy (3, 4) – reality show

18.00 Nasz nowy dom (336, 217) – reality show



20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (35) – reality show

21.00 Gry małżeńskie (211)

22.00 Kolacja w ciemno (88)

23.00 Gry małżeńskie (162, 163) – reality show

1.00 Kolacja w ciemno (25, 26) – pr. rozr., Polska

3.05 Więzienie kobiet (23, 24) – serial dokum.

TVN STYLE

5.00 Rajską posiadłość Pamela Anderson (7) – dok., Kan./Niemcy 2022

5.55 Będzie pięknie (6) – pr. rozrywk., Pol. 2025

6.50 Bitwa o gości (9) – reality show, Polska 2025

7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn

11.30 Kuchenne rewolucje (3) – pr. rozr., Polska 2025

12.30 Babski biznes (6) – pr. rozrywk., Pol. 2025

13.30 Jestem z Polski 16 (21, 20, 22) – serial dokumentalny, Pol. 2025



16.35 Bitwa o gości (10)

17.35 Do zobaczenia (9)

18.10 Ugotowani (10)

19.10 Kuchenne rewolucje (8, 9) – pr. rozr., Pol. 2024

21.05 Kate. The Making of a Princess (1/3) – dok.

22.10 EuroPOLKI studentki (3) – pr. rozr., Polska 2023

23.10 Cały jej świat (10)

DISCOVERY CHANNEL

6.00 Premiera: Zoom na architekturę: Siedem cudów świata

8.00 Rolnicy w akcji (1)

9.00 Złomowisko PL 3 (4, 5)

11.00 Kamperem przez świat (7)

12.00 Przygody truckerki (6)

13.00 Ciężarówka przez Afrykę (5)

14.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5

16.00 Specjaliści (7)

17.00 Nic do ukrzycia (10)

18.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (8)



19.00 Celnicy na straży Niemiec (2): Narkotyki na pokładzie

20.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5

22.00 W oku cyklonu: łowcy burz (3)

23.00 Celnicy na straży Niemiec (2)

TVP HISTORIA

9.45 Fenomen Fogga – dok.

10.45 Wszystkie kolory świata: Iran. Skarby Persji

11.50 Góry Europy (2)

12.50 Flesz historii (769)

13.20 Peggy Sue wyszła za mąż – komedia obyczajowa, USA 1986

16.15 Starożytność: mocarstwa (5) – serial dok., Wlk. Bryt.

17.10 Ex Libris – magazyn

17.35 Blisko, coraz bliżej (13)

19.00 Nieznana wojna na północy (2) – dok.

20.05 II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (2)



21.10 2026 rokiem Andrzeja Wajdy: Danton – dramat historyczny, Pol./Fr. 1983

23.35 Wichry Kołomy – dramat biograficzny, Niemcy/Bel./Polska 2009

1.35 Ostatnia msza w kościele Wszystkich Świętych – film dokumentalny, Pol. 2023

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu

6.05 48h. Zaginięni (39) – serial kryminalny, Polska

7.00 Rolnicy. Podlasie (45, 46) – serial dokum.

9.00 Działkowcy (1, 2)

11.00 Z klimatem i z pasją

11.30 Wojny magazynowe (22-24, 1, 2) – reality show

14.00 Premiera: Gwiazdy lombardu 25 (14)

15.00 Tajemnice piramid (1, 2) – serial dok., Francja 2019

17.00 Rolnicy. Podlasie (25-28) – serial dok., Pol.

21.00 Najpiękniejsze domy na wsi (2) – serial dok.



22.00 Premiera: Życie na marginesie. W romskich obozowiskach – dok.

23.00 Pogromcy mafii (4)

0.00 Największe śledztwa CBŚF (4)

1.00 Rolnicy. Podlasie (33-36) – serial dok., Pol.

5.00 Kolowrotek (1, 2) – mag.

METRO

6.15 Gorączka złota 11 – dok.

8.05 Klan z Alaski – serial dokum.

10.05 The Floor – teleturniej, Pol.

11.35 Pajęczyna Charlotte – film

13.30 Diagnoza (8, 9) – obycz.

15.30 Kryminalni 3 (3-5) – krym.

18.50 Milionery – teleturniej, Pol.

20.00 Yellowstone (6, 7) – obycz.

22.00 Legendy ringu – komedia, USA 2013

0.10 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 – serial dok.

1.15 Szpital (783) – parodok., Pol.

2.15 Szkoła (534) – parodok., Pol.

3.00 Formula E: ePrix Chin – podsumowanie

3.55 Nowa Maja w ogrodzie 4 – magazyn ogrodnicy

ZOOM

8.00 Jakubiak rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.

9.35 Wojciech Cejrowski – bosko przez świat

11.45 Sensacje XX wieku – hist.

14.15 Cztery pancerni i pies (3, 4) – serial wojenny, Polska

16.50 Gang Olseña dalej dyla – komedia sens., Dania 1981

18.50 I love Kabaret EXTRA

19.05 Kabaretowe przeboje

20.05 Hity polskiego kabaretu 7

23.00 Magia nagosci. Najsmakowatsze kaski

0.05 Adam szuka Ewy. Niemcy

1.05 Magia nagosci. Finlandia 4

1.40 Kabaretowe przeboje 3

2.50 Kabaretowe przeboje 4

3.55 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

8.55 Wakacyjny turniej wypieków – telet. kulin.

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 24/24 – maraton kulinarny

13.40 Kuchenne rewolucje – rozr.

15.45 Kuchnia jak u mamy – mag.

16.55 Symon gotuje w ogrodzie

18.05 MasterChef – pr. rozrywk.

19.35 Dziwaczne potrawy – dok.

20.35 Pojedynek na grille

21.40 Miasto smaków Guya Fieriego – reality show

22.45 Najlepszy smak w mieście

23.45 Perfekcyjni gospodarze 9

1.50 Makaron, ogród i fantazja – magazyn kulinarny

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak działa wszechświat? 8.00 Podziemne sekrety

10.00 Jak to jest zrobione?

12.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2

14.00 Czy jest z nami inżynier? – serial z nami inżynierzy

16.00 Tajemnice ładowania na Księżycu

18.00 Jak to jest zrobione?

20.00 Wyprawa w nieznane 10

21.00 Wyprawa w nieznane 9

22.00 Poszukiwacze dinozaurów

0.00 Jak działa wszechświat?

2.00 NASA – archiwum tajemnic

4.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 Niszczycielskie żywioły

11.00 Porzucone konstrukcje

12.00 Stacja Amsterdam

13.00 Logistyka na wielką skalę

14.00 Inżynieria po katastrofie

15.00 Imperium Mongołów: Historia Czingis-chana

16.00 Starożytne konstrukcje

16.55 Wojna śpiewów (3) – dok.

18.00 Gulag – system śmierci (3)

19.10 UFO: Przelomowe śledztwa: Kontakt (część 1)

20.05 CIA: Tajemnice i szpiegzy

21.05 Największe katastrofy budowlane – serial dokum.

22.00 Katastrofa w przestworzach

2.00 Alaska: Następne pokolenie

BBC EARTH

12.10 W okowach mrozu 3 – dok.

13.10 Indie z Alexandrem Armstrongiem – serial dok.

14.00 Pustynia Gobi z Nickiem Knowlesem – serial dokum.

16.00 Zdrowa zmiana 2 – dok.

17.15 David Attenborough i cuda natury 4 – serial dok.

17.50 W okowach mrozu 3 – serial dokum.

18.50 Mroźna planeta 2 – dok.

21.00 David Attenborough: początek wielkiej przyrody – dok., Wlk. Bryt.

22.05 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum.

23.05 Ben Fogle na Cyprze – film dokumentalny, Wlk. Bryt. 2022

0.30 Zdrowa zmiana 2 – dok.

WP

11.05 Pogoda

11.10 World Trade Center: powstanie i upadek – dok.

13.00 Pokochaj lub sprzedaj

14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.

15.00 Stracy z sąsiedztwa 2

16.00 Policjanci w akcji (9)

16.55 Pogoda

17.00 Policjanci z sąsiedztwa 2

20.00 Policjanci z sąsiedztwa 6

21.55 Pogoda

22.00 1, 2, 3... Kabareci! – rozr., Pol.

23.00 Mistrzowie Kabaretu 16

0.00 Przeboje kabarety

1.00 Mistrzowie Kabaretu 3

2.00 Mistrzowie Kabaretu 2

NOWA TV

7.30 Interwencja – taka jest Polska (563) – mag.

8.20 Frieren. U kresu drogi (15, 16) – serial anime, Japonia

9.30 Dragon Ball Z Kai 2 (3-9)

13.00 One Punch Man (5, 6)

14.00 Kabaret na wypasie, czyli Jabbar na żywo! – rozr., Pol.

16.00 Nowa Rewia Kabaretowa

18.00 Kabaret na żywo. Przystanek Radość – rozr.

20.00 Nowa Rewia Kabaretowa

21.00 Zdrady (84-87) – parodok.

1.00 Łowca pedomów – dok.

3.00 TV okazje

3.50 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna

5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

12.05 Polowanie na ogród 5

12.40 Letnia chata na lata – rozr.

14.35 Będzie pięknie – pr. rozr.

15.35 Złoty remont 4 – pr. rozr.

16.35 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.

17.35 Kamera, akcja, wypadka! 15. Kolekcjonerski obłęd wart miliony – pr. rozrywk.

20.20 House Hunters – Poszukiwacze domów 5 – program rozrywkowy

20.50 House Hunters – Poszukiwacze domów 6

21.25 Dorota inspiruje

23.20 Najgorętsze nieruchomości pod słońcem

TRAVEL CHANNEL

6.00 Z wędką na koniec świata

8.05 Smakuj świat z Pascallem

10.15 Azja Express – reality show

11.50 Patent na podróż – pr. rozr.

14.00 Człowiek kontra jelenie

16.00 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny

18.15 Ciężarówka przez Stany – program rozrywkowy

21.15 Duchy Alaski (2, 3) – serial fabularno-dokumentalny

23.20 Mój przyjaciel grizzly – serial dokumentalny

0.20 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń – pr. rozr.

1.20 W co wierzą Osobomowie – reality show

5.20 Za Donaleem... do Europy

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 Weterynarze z Nebraski

13.00 Zjednoczone Stany Zwierzęce

14.00 Dzikie przyroda Indii

15.00 Dzikie Indie

16.00 Wybrzeże Chorwacji – dok.

17.00 Największe rekiny świata

18.00 Rekiny z północy – dok.

19.00 Dziką przyrodą strefy rownikowej: Galapagos

20.00 Europa z powietrza: Chorwacja – serial dokum.

21.00 Najgroźniejsi mieszkańcy Alaski (1) – film dokum., USA

22.00 Olsnięwająca Ameryka: W krainie gadów (1) – dok.

23.00 Jezioro Tanganika: serce Afryki – film dokum., Austria

POLSAT VIASAT HISTORY

6.10 Zakazana historia 7

6.55 1776: niepodległość USA

10.45 Historia sprawiedliwości

15.25 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze

21.00 Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji: Hannibal kontra Scypion, część pierwsza: zwycięstwa Kartaginy; Hannibal kontra Scypion, część druga: zemsta Rzymu – serial dokumentalny

23.15 Czarni faraonowie – dok.

0.20 Świta Hitlera

5.10 Zakazana historia 7

5.55 Historia sprawiedliwości

CANAL+ KUCHNIA

15.40 Jamie Oliver: 5 składników... – mag.

16.35 Ekoporady z Julią Oleś 2

16.50 Z pola na stół – serial dok.

17.15 U sąsiadów w kuchni 16

18.25 Podróż piekarni z Hebrydów – serial dokumentalny

19.20 Jakubiak rozgryza Wietnam – magazyn kulin.

19.45 Dzień dobry, obiad 2

20.40 M jak mięso 4: Japonia

21.30 Wszystkie smaki fermentacji:

22.05 Podróż przez smaki Chin

23.00 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8 – dok.

CANAL+ DOMO

12.30 Ucieczka na wieś 24 – dok.

14.10 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.

15.15 Luksusowa ucieczka 7

16.15 Adres: rezydencje marzeń – serial dokumentalny

17.15 Bitwa o wnetrza – dok.

18.10 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 7 – mag.

18.35 Daleko od miasta 14 – dok.

19.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.

21.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.

22.50 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dokumentalny

SUPER POLSAT

13.05 Mustang z Dzikiej Doliny: Droga do wolności – film animowany, USA 2021

14.55 Dział 13, Jutro 30 – komedia romantyczna, USA 2004

17.00 Polacy w świecie: Paryż – serial dokumentalny

18.00 Świat według Kiepskich (560, 561) – serial komediowy

19.00 Randka w ciemno – pr. rozr.

21.00 W roli Boga – dramat

23.00 Wrogi publiczny – dramat

1.50 Backdoor. Wyjście awaryjne (4) – serial kom.

Kobieta

13.00 63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza

14.00 Rodzinka.pl (150, 151)

15.00 Podróż Majęj i Dużej 7

15.30 Ojciec Mateusz 2 (15, 16)

17.25 Tajemnice kulturowych seriali: Dom – serial dokum.

18.30 Daję słowo – Maciej Orłoś: Artur Barciś – talk-show

19.30 Miłość i nadzieja (302)

20.30 Wichrowe wzgórze (283)

21.30 Cztery procy roku w Hawanie (8) – serial krym.

22.30 System – dramat kryminalny, USA/Wlk. Bryt./Czechy 2015

PLANETE+

12.30 Jak przetrwać w Australii: Przedmieście – serial dokum.

13.35 Dzikie iberyjskie opowieści – serial dokum.

14.40 Genialne rośliny (2) – dok.

15.50 W królestwie sekwoi

17.00 Najbardziej punktualny pociąg świata. Japońskie linie shinkansen (2) – dok.

18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.

18.40 Mam zamek 2 – serial dok.

19.45 Wszystkie twarze Javiera Bardema – film dokum.

20.55 Ostatnie słowa Charlotty Masaryk – film dokum.

22.20 Sekta – serial dokumentalny

TVP DOKUMENT

13.05 Podróż Majęj i Dużej 4

13.40 Tacy byliśmy (5)

14.10 Lodowe królestwo pantery śnieżnej – film dok.

15.10 Skrzydła i sieć. Niezwykły taniec w powietrzu (2) – film dok.

16.10 Sekrety dzikich kwiatów

17.10 Sanatorium miłości 5

19.05 Fenomen Fogga – film dok.

20.10 Werner Herzog. Radykalny myśliciel – dok.

21.50 Tajemnice kulturowych seriali: Cztery pancerni i pies

22.50 Tamte lata, tamte dni

TVP SPORT 6.55 Piłka nożna: ME U-19 – Włalia 2026 – finał 9.00 Mundialowy poranek 10.15 Piłka nożna: MS 2026 – ćwierćfinał 12.35 Strongman: Puchar Polski – Koberczyce 2026 13.35 Koszykówka 3x3: 3x3 City Tour – Bielsko-Biala 2026 (live) 16.15 Piłka nożna: MŚ 2026 – ćwierćfinał 18.30 Dzień na mundialu 20.00 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – podsumowanie ćwierćfinałów	EUROSPORT 1 6.30 Snooker: MS w Sheffield – finał: S. Murphy – W. Yize 8.30 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap 10.00 Kolarstwo górskie: PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal – Downhill mężczyzn 11.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – speed kobiet i mężczyzn – finały 12.00 Cycling Essential Stories – mag. sportowy 12.15 Kolarstwo: Tour de France – 8. etap 13.15 Kolarstwo: Tour de France – 9. etap (live)	POLSAT SPORT 1 6.00 Tenis: Turniej Wimbledon 9.00 Polsat Mundial Cast 10.00 Tenis: Turniej Wimbledon 11.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – studio (live) 12.05 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Japonia – Polska (live) Przed rokiem Polki okazały się lepsze od Japonki w spotkaniu o 3. miejsce w Lidze Narodów 14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz finałowy gry podwójnej kobiet (live) 16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – studio (live)	TVP ABC 9.30 Ziarno 10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat 10.45 Rodzina Reflików 3 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Studio Stodola 13.00 Zwierzaki Czytali 13.20 Tru i Tęczowe Królestwo 14.30 Oli i Luna 14.55 Oktonauci 15.20 Cześć, czy mogę Ci zjeść? 15.40 Billy – chomik, który został kowbojem	MINIMINI+ 10.30 Jeżyk Happy 10.51 Basia 2 11.20 Marta mówi 11.50 Mały Charlie 12.20 Smerfy 12.55 Baranek Shaun 13.21 Kicia Kocia 2 13.37 Robotkowo 14.00 Bing 14.20 Strażak Sam 16 14.45 Looloo Kids 15.01 Gazu, pieski, gazu! 15.28 Kicia Kocia 2 15.45 Jeżyk Happy 16.02 Marta mówi 16.30 Zouk 16.56 Ciekawski George 8	TVN 24 7.15 Kadr na Kino – mag. 7.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.45 Kawa na ławę – mag. 11.55 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 19.10 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach
20.45 Piłka nożna: ME U-19 – Włalia 2026 – finał 22.50 Sporty walki: Oktagon 91 w Kolonii 1.05 Boks: Gala w Londynie – podsumowanie 1.55 Boks: KBN: Silesia Boxing Night – waga średnia: Fiodor Czerkaszyn – Mate Rudan	18.30 FIA World Endurance Championship: Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo (live) 23.00 Kolarstwo: Tour de France: Malemort – Ussel 0.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – speed kobiet i mężczyzn – finały	17.00 Tenis: Turniej Wimbledon – finał gry pojedynczej mężczyzn (live) 19.00 Tenis: Turniej Wimbledon – studio (live) 21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – finał gry pojedynczej kobiet i finał gry pojedynczej mężczyzn 1.00 Boks	16.05 Pat i świat 16.35 Dino Ranczo 17.05 Pszczółka Maja 17.30 Petronix: Obrónczy zwierząt 18.00 Mała Marinette 18.30 Idefiks i Nieugięci 19.00 Pys i Bill 19.10 Czarodziejskie miasteczko Pinokia	17.55 Pati i kłątwa FILM Posejda – film animowany, Fr./USA 2022 19.30 Baczne oczka 19.40 Smerfy 20.08 Cloudy & Stormy 20.35 Dolina Muminków 2 21.01 Wierszyki domowe 21.31 Troskliwe Misie: Uwolnić magię	20.00 W kuluarach 21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.50 Kawa na ławę – mag. 2.05 Nowa Maja w ogrodzie 2.25 Akademia ogrodnika 2.35 Szkoła kontaktowe
CANAL+ SPORT 9.45 Turbokozak 11.00 8 wspaniałych (2) 12.15 Zużel: PGE Ekstraliga – mecz: FOGO Unia Leszno – Sparta 14.45 Zużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włocławek – Częstochowa – Stelmet Falubaz Zielona Góra 17.30 Wyścigi konne: Tor Służewiec 2026 – Gala Derby 20.15 Sporty walki: Mistrzostwa Polski MMA – Puławy 2026 23.00 Liderzy. W centrum gry (3) 0.10 Boks: BKFC Liberty Brawl: Philadelphia 1.20 Premier League Stories (30) 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Cracovia – Legia	EUROSPORT 2 11.30 Kolarstwo górskie: PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal – zjazd mężczyzn i zjazd kobiet 13.15 Kolarstwo górskie: Zawody PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal – cross-country kobiet i mężczyzn (live) 17.30 Snooker: MS w Sheffield – finał: S. Murphy – W. Yize 19.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – speed kobiet i mężczyzn – finały 20.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie – finały (live) 22.30 Golf: ISCO Championship – finał (live) 1.00 Kolarstwo: Tour de France – 9. etap	POLSAT SPORT 2 4.45 Siatkówka kobiet: LN – mecz: USA – Brazylia (live) 8.15 Siatkówka kobiet: LN: Tajlandia – Turcja (live) 11.00 Halo, tu Wimbledon 12.00 Kronika Wimbledonu 13.00 Tenis: Turniej Wimbledon – studio (live) 13.45 Siatkówka kobiet: LN – mecz: Chiny – Włochy (live) 16.55 Futbol amerykański: Europejska Liga Futbolu – mecz: Rhein Fire – Panthers (live) 19.45 Siatkówka kobiet: LN: Serbia – Holandia (live) 22.00 Sporty walki: UFC 329 – walka: Conor McGregor – Max Holloway 12.07.2026 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.40 SpongeBob Kancianstoparty 13 10.00 Sonic Prime 2 10.55 Harmidom 6 12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 2 13.10 Niebezpieczny Henryk 4 14.05 That Girl Lay Lay 2 14.55 Harmidom 6 15.15 Harmidom 15.40 Patryk Rozgwiadza Show 4 16.35 Sonic Prime 17.25 SpongeBob Kancianstoparty 12 17.45 SpongeBob Kancianstoparty 14 18.10 Grzmotomocni: Tajniacy 19.05 Niebezpieczny Henryk 4 19.55 Harmidom 6	TELETOON+ 7.39 Kumpie z dżungli – na ratunek! 8.34 Harmidom 9.55 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 11.18 Siostry 3 12.44 Kumpie z dżungli na ratunek! 3 14.05 Siostry 2 14.44 Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2 15.32 Kumpie z dżungli – na ratunek! 16.15 Ki i Hi w Królestwie Pandy 16.48 Dinus i Lusja 17.33 Kumpie z dżungli na ratunek! 3 18.05 Charlotte i trzy muszkieterki	TVP info_ TVP INFO 15.30 Serwis Info Dzień 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Sprawdzamy 18.00 Panorama 18.20 Teleplotki 18.30 Portfel Kowalskiego 19.00 Serwis Info Wieczór 19.30 Program informacyjny 19.30 20.15 Mazowsze bez kurtyny, tournée po Ameryce – dok. 20.51 Serwis Info Wieczór 21.15 Rozmowy (nie)wygodne 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.32 Woroniczka 17
CANAL+ SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej WTA w Miami – finał: A. Sabalenka – C. Gauff 9.15 Tenis: Turniej WTA w Miami: Magda Linette – Iga Świątek 12.00 8 wspaniałych (2) 13.00 Dart: Elten Safety Shoes European Darts Open w Leverkusen (live) 17.15 8 wspaniałych (1, 3) 19.10 Dart: Elten Safety Shoes European Darts Open w Leverkusen – finał (live) 23.15 Tenis: Turniej WTA w Stuttgart – finał gry pojedynczej: J. Rybakina – K. Muchova 1.50 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Legia Warszawa	ELEVEN SPORTS 1 11.00 Formula 3: Grand Prix Wielkiej Brytanii 12.30 Formula 2: Grand Prix Wielkiej Brytanii 13.40 Made in Italy (14) 14.00 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Pisa 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Werder Brema – Bayern 20.00 GP Confidential 20.40 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 22.40 Serie A 23.45 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2)	POLSAT SPORT 3 12.00 Siatkówka plażowa: Puchar Polski – Przysucha 2026 (live) 13.00 Siatkówka plażowa: PP – Przysucha 2026 (live) 14.00 Siatkówka plażowa: PP – Przysucha 2026 (live) 15.00 Siatkówka plażowa: PP – Przysucha 2026 (live) 16.00 Siatkówka plażowa: PP – Przysucha 2026 (live) 17.00 Siatkówka plażowa: PP – Przysucha 2026 (live) 18.00 FIA World Endurance Championship: Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo (live) 23.00 Siatkówka kobiet: LN 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barbapapa i jego rodzinka 2 9.40 Barbapapa i jego rodzinka 11.30 Dora 12.00 Rubble i jego ekipa 4 12.25 Psi Patrol 12 12.54 Swinka Peppa 13.40 Barbapapa i jego rodzinka 2 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 2 16.00 Swinka Peppa 5 16.35 Psi Patrol 4 17.05 Rubble i jego ekipa 3 17.30 Pan Krokodyl 17.55 Barbapapa – szczęśliwa rodzinka	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 2 8.30 Klub Myszkki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.30 Klub Myszkki Miki Plus 10.00 Blue 3 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 11.30 Superkoty 2 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 13.30 Klub Myszkki Miki Plus 14.00 Disney Junior Ariel 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 2	POLSAT NEWS 11.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 W rytmie dnia 17.30 Z drugiej strony 18.55 Debaty polityczna 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.40 Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii 21.00 Polsat News ujawnia: Echo Kremla 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Czysta Polska 0.50 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORT 5 12.50 Premier League Stories 13.30 Zużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Stal Rzeszów – ROW Rybnik (live) 16.00 Zużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz: Polonia Bydgoszcz – Arged (live) 19.00 Boks: Gala w El Paso – S. Han – H. Holm 20.10 Zużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Stal Rzeszów – ROW Rybnik 23.00 Zużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Polonia Bydgoszcz – Arged 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: GKS Katowice – Radomsk	ELEVEN SPORTS 2 10.00 Piłka nożna: Liga francuska: Paris Saint-Germain – FC Metz 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: BVB – Bayern 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Udinese Calcio – Inter 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Eintracht 18.00 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: US Sassuolo Calcio – Inter 22.00 Ligue 1 Season Review (36) 23.05 Made in Italy (13, 12, 11) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Stade Rennais – PSG	POLSAT PLAY 8.55 Kolowrotek 9.25 Taakaa ryba 10.00 Jedziemy na ryby! 12.05 Chłopi do wzięcia 13.00 Zawód gлина 13.55 Budowlaniec 15.00 Złomiarze 16.00 Polacy za granicą 18.05 Górale 21.05 Chłopi do wzięcia 22.00 Drwali i inne opowieści Bieszczadu 22.30 Łowca pedofili 23.00 Siły specjalne – Polska 2.05 Tajna historia XX wieku 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 9.30 Jeździć, obserwować 10.15 Z drugiej ręki 11.45 Naprawy nie do naprawy 12.30 Wozy samochodowe 14.30 Zawodowi handlarze 15.15 Ciężarówka przez Chile 16.15 Moto Kombat 17.45 Raport końcowy 18.10 Ciężarówka przez Stany 21.10 Wozy samochodowe 22.10 Z drugiej ręki 22.55 Naprawy nie do naprawy 23.40 Ciężarówka przez Chile 0.40 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 1.25 Niebezpieczne dzielnice	TVP 5 TVS 10.15 Klachy i Lachy 10.45 Weekend z TVS 10.55 Spotkanie z balladą 12.00 Weekend z TVS 12.10 Hansi Hinterseer zaprasza 14.20 Weekend z TVS 14.30 Śląska karuzela 16.00 Koncert życzeń 17.50 Szlagierowa lista 19.45 Koncert w TVS 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher – Niech zdecydowanie Niemcy – film obyczajowy, Niemcy 2009 23.35 Śląska karuzela 1.20 Program kulinarny	TV TRWAM 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończonych 19.30 Baśniowy teatr lalek 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Od Lutra do Marxa – Historia Kościoła 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

Martin (Caleb Landry Jones) niemal od urodzenia był „inny”, ale rodzice zamiast mu pomóc, starali się go tylko chronić.

Helen (Essie Davis), podobnie jak Martin, nie radziła sobie z rzeczywistością. To ich zbliżyło do siebie.

NITRAM

Na faktach

Można było tego uniknąć!?

W kwietniu tego roku minęła trzydziesta rocznica tragedii, która wstrząsnęła Australią. W turystycznej atrakcji, skansenie Porth Arthur, doszło do strzelaniny – życie straciło 35 osób, a 26 zostało rannych.



Tragedia zaczęła się tutaj, na tarasie kawiarni The Broad Arrow.

➔ NITRAM PO 13.07
godz. 21.40 TVP KULTURA

Niedzielnny poranek 28 kwietnia 1996 roku w tasmańskim skansenie Port Arthur zapowiadał się spokojnie. Stała obsługa nie spodziewała się tłumy turystów – była jesień i tylko nieliczni decydowali się na wycieczki do byłej kolonii karnej. Kilkanaście minut przed trzynastą na tarasie kawiarni The Broad Arrow zasiadł 29-letni mężczyzna z długimi blond włosami. Zamówił posiłek i próbował zagadywać gości siedzących przy sąsiednich stolikach – chciał rozmawiać o braku os w okolicy i małej liczbie japońskich turystów. Kiedy skończył posiłek, sięgnął do swojej niebieskiej torby turystycznej, wyciągnął karabin półautomatyczny i... zaczął strzelać.

Pierwsze ostrzeżenie

Maurice i Carleen Bryant byli bardzo szczęśliwi, gdy

7 maja 1967 roku przywitani na świecie swoje pierwsze dziecko – Martina. Ciąża przebiegała bez komplikacji, a poród trwał zaledwie dwie godziny. Pierwszy rok życia chłopczyka wydawał się spokojny, choć już wtedy pojawiły się pierwsze niepokojące sygnały – malec nie znosił być przytulany i karmiony piersią. Gdy tylko nauczył się chodzić, wykonywał każdą okazję do ucieczki, a rodzice znajdowali go w najdziwniejszych miejscach okolicy. Mówił bardzo mało. Kiedy skończył trzy lata, stało się jasne, że jego rozwój odbiega od normy. Bliscy twierdzili, że jest „irytujący”, a on pod wpływem frustracji psuł wszystkie zabawki.

Niestety, z wiekiem było coraz gorzej. W podstawówce nie zdołał się z nikim zaprzyjaźnić, był agresywny i dręczył zwierzęta. Nauczyciele opisywali go jako osobę wycofaną, pozbawioną

emocji i empatii. Potem trafił do szkoły specjalnej, ale i tam sobie nie radził. Kilka lat później badający go psychiatra stwierdził, że Martin cierpi na mieszaną zaburzeń zachowania, nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi i... zespół Aspergera. Do tego jest upośledzony społecznie i intelektualnie – jego iloraz inteligencji wynosił 66... Jakby tego było mało, chłopak nie umiał czytać ani pisać.

Równia pochyła

Na początku 1987 roku Martin, który zarabiał na utrzymywanie drobnymi pracami ogrodniczymi, poznał 54-letnią Helen Harvey, dziedziczkę hazardowego imperium Tattersall. Zaprzyjaźnił się z kobietą i dziełkami jej psów i kotów. Kilka lat później, gdy władze wydały zakaz trzymania zwierząt w rezydencji w New Town, para przeniosła się na 29-hektarową farmę. Ich

ulubioną rozrywką stały się zakupy – w niecałe trzy lata kupił 30 aut...

Pierwszym ciosem, który zachwiał i tak niezwykle słabą psychikę Martina, była śmierć Helen, która zginęła w wypadku samochodowym. Kolejnym – samobójstwo ojca. Maurice, cierpiący od pewnego czasu na depresję, utopił się w jednym ze stawów na terenie farmy, którą po Helen odziedziczył jego syn.

Trzy lata później Martin, któremu nikt nie zapewnił specjalistycznej pomocy, zaczął strzelać do turystów w Port Arthur... Za zabicie 35 osób i ranienie 26 został skazany na 35 wyroków dożywocia oraz dodatkowo 1652 lata więzienia bez możliwości zwolnienia warunkowego. A może udałoby się tej tragedii uniknąć, gdyby wcześniej postawiono mu właściwą diagnozę i udzieleno wsparcia...

HANNA MIŁKOWSKA

WIELKI TEST CYFROWEJ FORMY

Sprawdzimy naszą wiedzę

➔ WIELKI TEST
CYFROWEJ FORMY

PO 13.07 godz. 21.25 TVP 1

Po dwóch latach wraca lubiany przez widzów „Wielki test”! Ten interaktywny teleturniej po raz pierwszy pojawił się w TVP 1 w 2008 roku. Wówczas zarówno osoby znane z pierwszych stron gazet, jak i „zwykli ludzie” sprawdzali swoją wiedzę z historii, bo okazją do przeprowadzenia „testu” była 90. rocznica odzyskania przez Polskę niepodległości. Po przerwie znów będziemy mogli wziąć udział w tej zabawie. Podobnie jak pierwszą edycję, tak i tę poprowadzi Paulina Chylewska, a u jej boku zobaczymy Piotra Jędrzejka, prezentera „Panoramy”. Pytania będą dotyczyć bezpieczeństwa w cyberprzestrzeni, czyli temat ważny i aktualny. MJ

Paulina Chylewska
związana jest
z „Wielkim testem”
od samego początku
jego istnienia.

**Nowa
edycja**



W studiu obok
Pauliny Chylewskiej
zobaczymy Piotra
Jędrzejka.



Smolny okłamuje żonę
w sprawie wyjazdu,
co szybko obróci się
przeciwko niemu.

NA WSPÓLNEJ

Przyłapani na kłamstwie

➔ NA WSPÓLNEJ

PO 13.07 godz. 20.15 TVN

Paula (Nadia Smyczek) zostaje uratowana po próbie samobójczej. Kajtek (Mikołaj Szostek), pełen wyrzutów sumienia, przeprasza koleżankę, że wziął ją za hejterkę. Oboje dochodzą do wniosku, że gnębiicielem Cieślaków i Fiony musi być... osoba dorosła! Tymczasem Marcelina (Agata Załęcka) i Smolny (Łukasz

Konopka) planują spotkanie z Janem Rybą – łącznikiem w procedurze wystawiania lewych dyplomów uczelni z Poznania, której prorektorem jest Andrzej Brzozowski, były mąż Basi (Grażyna Wolszczak). By chronić żonę, Krzysztof okłamuje ją, że jedzie tam sam, na szkolenie. Nie ma jednak pojęcia, że ktoś cały czas obserwuje ich z ukrycia... PM

MEDIUM

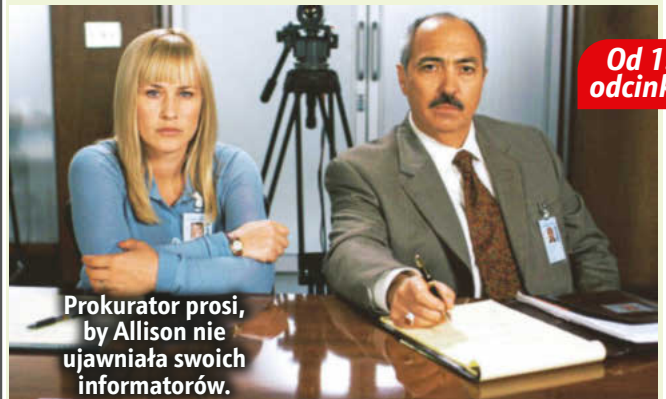
Tu pomagają duchy

➔ MEDIUM

PO 13.07 godz. 15.30 SCI FI

Allison DuBois (Patricia Arquette) od najmłodszych lat doświadcza niezwykłych wizji i snów, w których spotyka zmarłych. Po trzydziestce postanawia odmienić swoje życie – wraca na studia prawnicze i rozpoczyna staż w biurze prokuratora w Arizonie. Wkrótce odkrywa, że jeden z jej snów ma wiele wspólne-

go z nierozwiązaną sprawą zabójstwa w Teksasie. Kierując się intuicją, pomaga śledczym połączyć rozproszone tropy. Prokurator Manuel Devalos (Miguel Sandoval) dostrzega jej skuteczność i proponuje pracę konsultantki. Prosi jednak, by ukryła źródło swoich informacji. Serial „Medium” umiejętnie łączy kryminał, dramat i historie o zjawiskach nadprzyrodzonych. MAM



Prokurator prosi,
by Allison nie
ujawniała swoich
informatorów.

**Od 1.
odcinka**

TVP 1 DVB T2

- 5.00 Złoty chłopak** (331) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 5.50 Akacja 38** (893) – 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**
- 8.20 Janosik** (10): Wszyscy za jednego – serial przygodowy, Polska 1973
- 9.15 Ranczo 7** (80): Potęga immunitetu – serial obyczajowy, Polska 2013
- 10.10 Komisarz Alex 7** (88): Śmierć blondynkom – serial kryminalny, Polska 2015
- 11.05 Ojciec Mateusz 16** (200): Idol – serial kryminalny, Polska 2016
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Rok w ogrodzie extra**
- 12.55 BBC w Jedynce: Planeta Ziemia 3** (4) – serial dokum., Wielka Brytania 2023
- 14.00 Złoty chłopak** (332) – 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** (977) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38** (910) – telenowela, Hiszpania 2015
- Blanca informuje Ursulę, że wyjedzie do szpitala psychiatrycznego, lecz najpierw chce odwiedzić grób córki. **65 min**
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Prokurator** (10-ost.) – serial kryminalny, Polska 2015 (patrz obok)
- 21.25 Wielki test cyfrowej formy** – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.40 Świat bez fikcji: Wszystkie role Stanisława Barei** – film dokumentalny, Polska 2021 (patrz obok)
- 23.45 Poradnik pozytywnego myślenia** – komediodramat, USA 2012, reż. David O. Russell
- 1.55 Kolty siedmiu wspaniałych** – western, USA 1969, reż. Paul Wendkos
- 3.45 Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 2025-2026
- 4.05 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 4.25 Reporterzy** – mag. reporterów **4.35**



20.30 KRYMINALNY

Prokurator (10-ost.) Siedziba jednego z warszawskich banków. W pancernym sejfie z pieniędzmi urzędnicza odkrywa zmasakrowane ciało. Przybyła na miejsce ekipa Procha (Jacek Koman, zdj.) próbuje ustalić, kto mógł dostać się do strzeżonej skrytki. Sprawa jest tajemnicza, gdyż nie ma śladów włamania. **55 min**



21.25 WIDOWISKO

Wielki test o cyberbezpieczeństwie Uczestnicy mierzą się z zagadnieniami dotyczącymi jednej z najbardziej palących kwestii, czyli cyberbezpieczeństwa. Przekonają się, czy będą potrafili poprawnie odpowiedzieć na pytania dotyczące tej tematyki. Prowadzącymi są Paulina Chylewska (zdj.) i Piotr Jędrzejak. **75 min**



22.40 DOKUMENT

Wszystkie role Stanisława Barei Dzieła Stanisława Barei (zdj.) doskonale oddają absurd czasów PRL-u i bawią kolejne pokolenia widzów. O komediach takich jak „Miś” mówi ich twórca. **65 min**

TVP 2 DVB T2

- 4.55 Rodzinka.pl** (190): Aukcja marzeń – serial komediowy, Polska 2016
- 5.30 M jak miłość** (1792) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 Rodzina (nie od) święta:** Jak uczyć dzieci cierpliwości w czasach natychmiastowej gratyfikacji? – magazyn religijny, Polska 2024
- 6.55 Barwy szczęścia** (3352) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.25 Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulinarny, Polska 2020 (patrz obok)
- 12.00 Wyższa Szkoła Jazdy** (6) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (142) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (874): Zrób to sam – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (431) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- Cruz podejrzewa, że Manuel ma romans z Blanką. Obawia się o reputację swojej rodziny. Stan małego Dieguita nie ulega poprawie. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (143) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Mukadder zaczyna podejrzewać, że Beyza ją podtruła. Coraz bardziej obawia się o swoje zdrowie. Derya donosi Cihanowi, że Hancer pracuje jako sprzątaczką. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3352) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 20.55 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.50 Na sygnale** (867, 868) – serial fabularno-dokum., Pol.
- 22.55 U Pana Boga za piecem** – komedia, Polska 1998, reż. Jacek Bromski, wyk. Ira Łączyna, Jan Wietczorkowski, Andrzej Zaborski, Krzysztof Dzierna (patrz obok)
- 0.45 Karol, władca Hiszpanii** (6) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
- 1.35 Nasz dom w górach** (13): Bracia, część 1 – serial obyczajowy, Niemcy 2021
- 2.30 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015 **4.20**



11.25 KULINARNY

Okrasa łamie przepisy Karol Okrasa (zdj.) przygotowuje dania na spływ Biebrza. Przyrządzi rybne klopsiki, które poda z misą sałat. Zaprezentuje także przepisy na pstrąga z zimnym sosem z czerwonego buraka oraz tatara ze szcuppaka z marynowanym kalafiem. **35 min**



19.25 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3352) Agata i Ignacy oglądają z Małgorzatą mieszkanie. Natalia wspiera Dominikę i zapowiada apelację w sprawie Soni. Rawiczowa pomaga synowej przy chorej Lei. Nagle pokazuje wnuczek nagranie z Cezarym. Jerzy (Bronisław Wroclawski, zdj.) podczas brydza znów spotyka Wandę. **40 min**



22.55 KOMEDIA

U Pana Boga za piecem Marusia (Ira Łączyna, zdj.) zostaje zatrzymana w Królowym Moście jako świadek napadu na autobus. Zakochuje się z wzajemnością w organście, Witku (Jan Wietczorkowski, zdj.). **110 min**

POLSAT DVB T2

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (330, 331): Las duchów; Feralne wesele – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- Prywatni detektywi poszukują na prośbę klientki jej kuzynki, która zaginęła w lesie. Tymczasem policjanci natrafiają na zwłoki innej dziewczyny. Ślady prowadzą do redakcji pewnej gazety, w której miała ona praktyki. Malanowski i jego podwładni postanawiają sprawdzić ten trop. **60 min**
- 9.30 Trudne sprawy** (1259, 1260) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- Porzucona przez męża zgrzyliwa Zofia mieszka samotnie na obrzeżach wsi. Pewnego deszczowego wieczoru pozwala bezdomnemu mężczyźnie przenocować w szopie. Pod jego wpływem przechodzi przemianę. **125 min**
- 11.35 Gliniarze** (876, 877): Chemiczny pakt; Moja wina – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 13.40 Dlaczego ja?** (1506, 1507): Siedem dni; Przyjaźń na zawsze – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.20 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze** (1073, 1074): Psia karma; Siostrzany układ – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Kurier zostaje uprowadzony i zamordowany. Olgierd i Krystian podejrzewają, że zabójstwo może być powiązane z jego przeszłością. **130 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.18 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Megahit: Szybcy i wściekli 7** – film sensacyjny, USA/Chiny/Japonia 2015, reż. James Wan, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Jason Statham, Michelle Rodriguez (patrz obok)
- 22.50 Barry Seal: Król przemytu** – film biograficzny, USA/Japonia/Kanada 2017, reż. Doug Liman, wyk. Tom Cruise, Domhnall Gleeson, Sarah Wright, Jesse Plemons (patrz obok)
- Gwiazda hitu „Top Gun” ponownie wciela się w pilota. Reżyser „Tożsamości Bourne’a” przenosi na ekran historię Amerykanina, który pracował dla CIA oraz kolumbijskiego kartelu. **155 min**
- 1.25 Kapitan Phillips** – dramat biograficzny, USA 2013, reż. Paul Greengrass



13.40 PARADOKUM.

Dlaczego ja? (1506, 1507) Elektryk Mateusz jest skłócony z matką, która nie akceptuje jego dziewczyny. Problem ten schodzi na drugi plan, gdy wróżka przepowiada mu śmierć. Przerazoni, unika ryzyka. Musi się przemóc, aby działać, gdy ukochana zostaje zaatakowana. **130 min**



19.55 SENSACYJNY

Szybcy i wściekli 7 Toretto (Vin Diesel, zdj.), Brian (Paul Walker) i pozostali miłośnicy wyścigów po ulaskawieniu wodzą zwyczajne życie w USA. Tymczasem Shaw (Jason Statham), który chce pomścić krzywdę brata, bierze na celownik całą ekipę. By przeżyć, znów muszą oni połączyć siły. Wspiera ich agent rządowy (Kurt Russell). **175 min**



22.50 BIOGRAFICZNY

Barry Seal: Król przemytu Rok 1978. Pilot Barry (Tom Cruise, zdj.) zostaje zrekrutowany przez CIA. Zwraca swoimi działaniami uwagę członków kartelu z Medellín. Pablo Escobar proponuje mu współpracę. **155 min**

tvn	TVN	DVB T2	tv puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1697) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (10) – program rozrywk., Pol. 2025 Estera otworzyła Bistro Matczka, by serwować kuchnię regionalną z Warmii i Mazur. Wymarzony lokal przekształcił się w stołówkę. Szansą na odwrócenie sytuacji jest wizyta Magdy Gessler. 55 min 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 11.20 Doradca smaku (26) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (5) – program rozrywk., Pol. 2025 12.35 Ukryta prawda (1479, 1480, 1726) – serial paradokumentalny, Polska Dziewiętnastoletnia Dorota wraca z ośrodka odwykowego dla narkomanów. Jest skłócona z ojcem, który nie może jej wybaczyć, że okradła przyjaciół rodziny. Matka próbuje ich pogodzić. 190 min 15.45 Detektywi (110) – 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 sprzed dwóch lat. 65 min 16.50 Szpital św. Anny (66) – serial obyczajowy, Polska 2025 Protest klimatyczny paraliżuje miasto. Jeden z aktywistów może stracić dłoń. Marta czuwa przy Tomku, licząc, że ten w końcu ją rozpozna. Piotrek obwinia policję o brak postępów w śledztwie. 65 min 17.55 Młode gliny (20) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok) 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów	 17.55 KRYMINALNY Młode gliny (20) Policjanci reagują na zgłoszenie o rozbój, którego ofiarą padł Grzegorz. Na miejscu znajdują mężczyznę całego we krwi. Wkrótce poznają jego córkę, 15-latkę, która właśnie urodziła. Okazuje się, że Grzegorz próbował pozbysć się noworodka, zostawiając go w oknie życia. 65 min  20.50 REALITY SHOW Bitwa o gości (2) Pałac Wąsowo zachwyca odnowionymi wnętrzami. W Dali Aparthotel w Koszalinie Patrycja i Sebastian stworzył przestrzeń inspirowaną dziełami jednego z najbardziej znanych surrealistów. Kolejną propozycją to rodzinne apartamenty Raj nad jeziorem w Lubniewicach – efekt wielkiego zaangażowania Bożeny i Damiana. 70 min	6.00 Policjanci z Miami 3 (7, 8): Dziadek: Chemia ułatwia życie – serial kryminalny, USA 1986 8.00 Kobra – oddział specjalny (11, 1): Duchy przeszłości; Na wschód od Edenu, część 1 – serial sensacyjny, Niemcy, reż. Nico Zavelberg Semir i Paul wpadają na trop Mike'a i Leny, którzy napadają na stację benzynową. Rabusie ścigają na autostradzie porażonego niewinnego człowieka i usiłują zepchnąć go z drogi. Paul zostaje ranny. 120 min 10.00 Maria z przedmieścia (57, 58) – telenowela, Meksyk 1995 12.00 Nie igraj z aniołem (115) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Onelia informuje Juana Miguela o wyjściu Blanki ze szpitala. Rocio radzi bratu, by szukał jej u Marichuy. Przerazona dziewczyna razem z Cecilią uświadamiają sobie, że Blanca uprowadziła dziecko. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (49) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurierzy (34) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (540, 541) – serial obyczajowy, Polska 2022 Marwin i Rita tkwią w toksycznym małżeństwie. Każdego dnia dochodzi między nimi do awantur. W końcu kobieta znika. Jej ojciec jest przekonany, że za całą sytuację odpowiada Marwin. 120 min 17.00 Kurierzy (35) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Rafał i Aneta to poszukiwacze skarbow, którzy zamówili wykrywcę metalu. Przesyłkę dostarcza Adam. Wraz z klientami zaczyna przeszukiwać ogródek i dokonuje zaskakującego odkrycia. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (972, 973) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)	 18.00 OBYCZAJOWY Lombard. Życie pod zastaw 18 (972, 973) Jowita postanawia dać drugą szansę niewiernemu narzeczonemu. Jego była kochanka oskarża ją o kradzież. Kopytko podczas sprzeczki pod czas sprzątania w lombardzie zaczyna tańczyć tango. Do pary zaprasza... Romana (Marcin Borchardt, zdj.). 120 min  20.00 KRYMINAL Po własnych śladach Donovan (Matthew Modine) ucieka z zakładu psychiatrycznego dla przestępców, w którym spędził wiele lat. Chce odnaleźć pieniądze ukryte po ostatnim skoku... Cierpi na amnezję, co nie ułatwia sprawy. Jego śladem podążają detektywi Sykes (Sylvester Stallone, zdj.) i Carter (Colin Egglesfield). 120 min	5.25 Ten moment (56) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (791-793) – serial paradokumentalny, Polska 2020 8.45 Ukryta prawda (1339, 1447, 1448) – serial paradokumentalny, Polska 2020 11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1102-1104) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013 13.55 Kryminalni (6) – serial kryminalny, Polska 2004 15.00 Szpital (784, 785) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Pod opiekę Jarosza trafiają zakochani 22-latkowie, którzy zamierzają lecieć do USA. Na oddział dociera ojciec pacjentki, przerażony planami córki. By zatrzymać dziewczynę, symuluje zawał. 120 min 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (507) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 Marian Zalewski jest oskarżony o uderzenie mężczyzny rurą od odkurzacza podczas sprzedaży urządzenia. Pokrzywdzony rzekomo zaczął się awanturować. Agresywne zachowanie miało być przyczyną ataku. 60 min 18.00 SOS Ekipy w akcji (19) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Policjanci odkrywają oryginalny pomysł ucznia na uniknięcie złej oceny ze sprawdzianu. Groźny wypadek samochodowy na leśnej drodze prowadzi funkcjonariuszy do poznania dramatycznych losów nastoletniej pasażerki auta. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1530) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Przed dziesięcioma laty zniknęła nastoletnia córka Eli, Zosia. Matka wygłasza apel, że nadal czeka na jej powrót. Po kilku dniach otrzymuje wiadomość od zaginionej. W następnym SMS-ie znajduje się prośba o pieniądze. 60 min	 20.00 THRILLER Góra w ogniu Meng Li (Hannah Quinlivan, zdj.) pracuje jako sejsmolożka. Kobieta kontynuuje dzieło zmarłej matki, prowadząc badania dotyczące aktywnych wulkanów na wyspie Tianhuo. Spokój okolicznych mieszkańców przerywa erupcja. Rozpoczyna się walka o życie. 120 min  22.00 ROZRYWKA Bez kompleksów (2) Magda schudła 72 kilogramy. Sukces został okupiony wyrzeczeniami. Tak duża utrata wagi sprawiła jednak, że twarz 28-latk jest pozbawiona młodzieńczego wyglądu. Kobięta czekają lifting i leczenie stomatologiczne. Może liczyć na wsparcie Małgoszaty Rozenek-Majdan (zdj.). 60 min  23.00 KOMEDIA Stażyści Czterdziestoletni Nick (Owen Wilson, zdj.) i Billy (Vince Vaughn, zdj.) tracą pracę. Szukają innego zajęcia. Udaje im się dostać na prestiżowy staż. Rywalizują o posadę z dwoma razami młodszymi od siebie ludźmi. 155 min		

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKA	 TTV HD 
9.05 Przed ekranem – mag. 9.25 Mikrokosmosy – mag. 10.00 Złoty chłopak (192) 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...	15.00 Słowo daje! – magazyn 15.10 Kiedyś to było... – mag. 15.40 63. KFPP w Opolu – Premiery 16.00 Zaraz wracam 2 (108) 16.30 Barwy szczęścia (3340) – serial obycz., Pol. 2026 17.00 Gra słów. Krzyżówka 17.30 Telexpress 17.50 Telexpress Extra – inf. 18.15 Słownik polsko/polski (684) – talk-show, Polska 18.45 Info Wilno – pr. inform. 19.05 Wileńska czynna w obiektywie: Portret własny – pr. inform. 19.15 Laskowik & Malicki 20.10 Program informacyjny 19.30 20.40 Pogoda	6.00 Strażnik Teksasu (14, 15) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (76) – reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (512, 513) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1170, 1171) – paradok. 11.55 Dlaczego ja? (1539, 1540) – paradok. 13.55 Trudne sprawy (761-763) – paradok., Pol. 16.55 Policjantki i Policjanci (1400) – obycz., Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (518) 19.00 Policjantki i Policjanci (1401) – obycz., Pol. 2026 20.00 Uroczysko (205, 206) – serial kryminalny, Polska	9.45 Bing – serial animowany 10.00 Jeżyk i Przyjaciele 10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 11.35 Gus. Mały – wielki ryser – serial anim. 12.00 Psi Patrol 8 – serial anim. 12.35 Marta mówi – anim. 13.00 Smerfy – serial anim. 14.00 Monster High – anim. 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – serial animowany 16.00 Finalesz i Ferb 2 – anim. 17.00 Smerfy – serial anim. 18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim. 19.00 Kacze opowieści 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (960) – obycz.	7.10 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.55 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 (22-ost.) – serial obycz. 14.15 Rodzinka.pl (198, 199) 15.20 Niepewne sytuacje 3 (6) – pr. rozr., Polska 2026 15.50 Kocham Cię, Polsko! (7) 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.35 Okrasa łamie przepisy 19.40 Makłowicz w podróży 20.10 Postaw na milion 21.10 Kabaret Letnią Porą (22) – pr. rozr., Pol. 2021	6.00 24 godziny – mag. inf. 7.05 Sport 7.10 Express – pr. inform. 7.35 DeFacto 13 (17, 18) 8.30 Kartoteka 2 (4, 5) 10.35 Detektywi (29, 30) 12.35 Zakup w ciemno 4 (1) 13.35 Zakup w ciemno 7 (38) 14.35 Nic do zgłoszenia 3 (1) 15.35 Złomowisko PL 5 (7) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 18 (1) 18.05 Zakup w ciemno extra (1) – reality show, Polska 18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 6 (4) – rozr., Pol. 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 7 (39)

MAGAZYN	WOJENNY	KRYMINALNY	KRYMINALNY	KOMEDIOWY	REALITY SHOW
19.45 Kryminalna siódemka W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pocięgi. 15 min 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Kryminalna siódemka 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Złoty chłopak (193) 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia – pr. inf. TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.50 Czas honoru. Powstanie (8) – Pol. 2014 Czwarty tydzień sierpnia 1944 roku. Słowiński bardzo cierpi. Michał zdobywa dla niego morfinę, by mężczyzna mógł dalej funkcjonować. Pluton Bronka musi dostać się na Żoliborz. 55 min 21.45 Królowa Bona (7) – hist. 22.45 To jest grane – wakacyjnie (95) – muz. 23.15 Dziennik regionów 23.40 Tajemnice kulturowych seriali (2) – serial dok. 0.30 Andrzej Wajda – Notatki – cykl reportaży 0.40 Zaraz wracam 2 (108) 1.10 Opowieści z Greenpointu (14)	21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (129) Pola i Damian wyjaśniają brutalną egzekucję Narlochów. W domu odnajdują ciała małżeństwa oraz ich pięcioletniego wnuka. Ocalały syn pary trafia do szpitala. Po odzyskaniu sił ucieka. 60 min 22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1012) – krym., Pol. 2026 23.05 Gniew Caina – film FILM Love Island, USA 2010 0.50 Love Island. Wyspa miłości (31) 1.55 Hardkorowy lombard 3 (23) – serial dokum., USA 2.25 Interwencja – mag. 2.55 SuperLudzie (41, 1, 2)	21.00 Dzielnica strachu 10 (442, 443) – Polska 2025 Nastolatki uciekają z domu, by zwrócić na siebie uwagę rodziców. Niewinna zabawa zamienia się w walkę o życie. Andrzej i Agata poszukują uprowadzonego dziewczynki. 120 min 23.00 Wstydlive choroby 7 (3) – serial dok., Wlk. Bryt. 0.00 Wstydlive choroby 5 (1) – serial dok., Wlk. Bryt. 1.00 Dzielnica strachu 10 (438) – serial krym., Polska 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (643) – obycz. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (201) – obycz. 3.55 Niesamowite! (7, 10)	22.10 Rodzinka.pl (57) – Polska 2012 Kacper martwi się, że nie poradzi sobie za rok, gdy dostanie promocję do kolejnej klasy. Kuba robi interesy z hancerzem. Natalia myśli, że jest zbyt surowa i za wiele wymaga od synów. 35 min 22.45 Lato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko, Polska 2026, wyk. Smolasty, Natasa Urbanska, Skolim 0.55 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2026 2.20 Kabaret Letnią Porą (5, 30) – pr. rozr., Pol. 2021 4.25 Hity wszech czasów (5) – magazyn muzyczny	21.05 Zakup w ciemno extra (35) – Polska 2025 Doświadczeni handlarze udają się do hal magazynowych. Walczą ze sobą, żeby zdobyć najbardziej wartościowe palety. Za niewielkie pieniądze mogą nabyć elektroniczne czy markowe ubrania. 40 min 21.45 Express, Pogoda – inf. 22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (6) – pr. rozrywk., Pol. 2024 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (3) 0.00 Damy i wiesniaczki. PL 11 (7) – fab.-dok., Pol. 1.00 Ciężarówka przez Wietnam (2) – dok., Pol. 2.00 Wyburzacz 8 (7, 8)

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 17.15 DorastaMy 17.30 Tatarskie wieści 17.40 Tamte lata, tamte dni 18.05 Ogród i nie tylko 18.20 Podlaskie historie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.09 Fach ze hej 21.00 Tym żyje wieś 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 16.45 Las jaki jest 17.00 Raport naukowy 17.30 Klub Kultura 18.15 Małe miejscowości – wielcy ludzie 18.30 Zbliżenia 19.00 Rosół polski 19.20 Wilczy apetyt 19.40 Jeszcze dzień z życia 21.10 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 16.45 Droga 17.30 Zawodowcy 17.50 Reportaż TVP Gdańsk 18.30 Panorama 19.00 Świat nie jest taki zły 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.30 Panorama KATOWICE 16.46 Dej pozor 17.13 Dzień z bliska 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Wiesz jak jest 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdążyć się 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.48 Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków 17.06 Pełnosprawni 17.30 Magazyn medyczny 17.45 Początek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Z indekssem w rękę 21.03 Wykrzywać kłamstw 21.30 Kronika LUBLIN 16.50 Koncert 17.55 Reportaż z lubelskiego 18.10 Murale w mieście zakłate 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Przystań nad Biblią 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.15 Prosto z lasu 17.30 Agroexpress 17.45 Polityczna dogrywka 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 19.15 Kawalek fajnego świata 21.00 Słodko gorzka 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAŃ 17.00 Włacz SPORT 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Zauki ziemiosła 21.01 Czytanie puszczy 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.00 Dokument w TVP Rzeszów 18.00 Odkrywamy Podkarpacie 18.30 Aktualności 19.01 Sport – wydarzenia i komentarze 21.00 Wykrzywać kłamstw 21.31 Aktualności SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia 17.45 Pracownia reportażu 18.00 Rosół polski 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Pełnosprawni 21.00 Wokół nas 21.08 Barka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.20 Rowelowe 17.33 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Kościół z bliska 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza WROCŁAW 17.05 W swoim czasie 17.19 Geniusze i marzyjcie. Jan Szczepanik 18.14 Szlachetne zdrowie 18.30 Fakty 18.58 Przyszłość jest teraz 19.12 Nie taki internet straszny 21.02 Dłaczego krowa... 21.15 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.30 Fakty	10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (662, 663) 12.25 Ojciec Mateusz 6 (82) 13.20 Komisarz Alex 4 (46) 14.15 Ranczo 7 (91) – obycz., Pol. 15.15 Ranczo 8 (92) – obycz., Pol. 16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani 3 – magazyn kulinarny 16.40 Tańcząca ze światem – Malta – magazyn 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 25 (325) 19.20 Ranczo 8 (96) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (308, 309) 21.25 Ojciec Mateusz 32 (413) 22.20 Tootsie – komedia, USA FILM 1982, rez. Sydney Pollack 0.25 Anatomia zła FILM – thriller, Polska 2015 2.35 Jan Serce (3, 4) – obycz.	12.05 Mel Gibson, portret ekscentryka – film dok. 13.10 Niespotykane spokojny człowiek – komedia obyczajowa, Polska 1975 14.15 Kosmos 1999 (11) – s.f. 15.20 Miss Potter – dramat biograficzny, USA/ FILM Wielka Brytania 2006 17.00 Szaletstwa panny Ewy (2) – film obycz., Pol. 1984 18.10 Dźwięk Nowego Jorku 7 – serial dokumentalny 18.55 Rawhide (6) – serial przyg. 20.00 Angol – dramat FILM kryminalny, USA 1999 21.40 Nitram – thriller, Australia FILM 2021, rez. Justin Kurzel 23.40 Sibeliu. Siedem symfonii – dok., Finlandia 0.50 Kulturalni – magazyn kult.	12.05 Co Polak potrafi na drodze? (1) – rozr., Pol. 13.05 Ciężarówka przez śniegi 2 (4) – serial dokum. 14.00 Kłątwa Wyspy Dębów (2) 15.00 Wojny kontenerowe 2 (10, 11) – serial obycz., USA 15.55 Australijscy poszukiwawcze złota 3 (13) – serial dok., Australia 17.00 Australijscy poszukiwawcze złota 4 (1) – serial dok., Australia 2018 18.00 77 TV 5 (11, 15) – rozr., Pol. 20.00 Alex Hugo – górski detektyw (13) – krym., Fr. 22.10 Detektywi Candice: Niezawodny instykt (1) – serial krym., Fr. 2013 23.15 Detektywi z Bordeaux 4 (12) – krym.	6.55 Policjantki i Policjanci (711, 712) – serial obycz. 8.55 Kobry – oddział specjalny (30, 31) – sens. 10.55 48h. Zaginięni (151-153) 13.55 Policjantki i Policjanci (1201) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (47, 48) – krym. 15.55 Kobry – oddział specjalny (32, 33) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (16, 17) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (195, 196) 21.55 Czarna lista 2 (25) – krym. 22.55 Łowca pedofilów (185-188) – serial dok., Pol. 0.55 Więzienie (207, 209, 208) 2.25 Cobra Kai (30) – przyg. 3.20 Septon (6, 7) – krym. 5.30 SuperLudzie Extra – mag. 5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
10.40 Śmierć pod palmami (8) 11.45 Zagadki doktora Blake'a 3 (7) – serial krym. 12.55 Zabójcze arcydzieła (3, 4) 15.00 Ojciec Brown 7 (10) 16.00 Lewis 5 (4) – serial krym. 17.00 My Life is Murder 3 (4) 18.00 Morderstwa w Midsomer 22 (2) 19.55 Śmierć pod palmami 2 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Francja 2013, rez. Keith Boak 21.00 My Life is Murder 5 (2) 22.05 Diabli szczyt (5) 23.05 Schwytać mordercę (1) 0.10 Harry Wild 4 (5) – krym. 1.10 Śmierć pod palmami 2 (1), rez. Keith Boak	10.30 Diagnosta Betty (161, 162) 12.25 Inga Lindström: FILM Weekend w Söderholm – film obycz., Niemcy 2007 14.20 Dr Nice – Stare nary FILM – komediodramat, Niemcy 2023, wyk. Patrick Kalupa 16.15 Statek marzeń FILM – Bahamy – film obyczajowy, Niemcy 2023 18.05 Górski lekarz (150, 151) 20.00 Rodzina uszczęśliwiła FILM – komedia, Niemcy 2011 21.55 Bella Australia FILM – komedia, Niemcy 2012 23.50 Górski lekarz (150, 151) 1.45 Rodzina uszczęśliwiła FILM – komedia, Niemcy 2011 3.35 Grzechy i grzeszki (14)	11.55 Teoria wielkiego podrywku 7 (17-22) – kom. 16.30 Dwóch i pół 6 (4-7) – kom. 17.30 Przyjaciele 8 (7-12) – kom. 19.30 Duchy 5 (6) – serial fantasy 20.30 Teoria wielkiego podrywku 7 (23, 24) – kom. 21.30 Teoria wielkiego podrywku 8 (1) – Serial komedijowy, USA 2014-2015, rez. Mark Cendrowski 22.00 The Office PL 4 (1, 2) 23.05 Comedy Club 6 (11, 12) 0.05 Miasteczko South Park 2 (17, 18) 1.00 Pracoholicy 3 (17, 18) 2.00 Śmieszni nie będzie (1, 2) – rozr., Wielka Brytania	9.50 Prawo Agaty 4 (2) – obycz. 10.55 Szpital św. Anny (72) 11.55 Miłość czy pomyłka? (41, 42) – telen., Turcja 2020 13.55 Prawo Agaty 4 (1) – obycz. 14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol. 16.00 Magia kina – program kult. 16.30 Ocean's Thirteen – kome- FILM dia sensacyjna, USA 2007 19.00 Szpital św. Anny (73) 20.00 Gliniarz z Beverly Hills FILM – komedia sens., USA 1984 22.25 More śmierci – thriller, FILM USA 2024, rez. Phil Volken 0.00 Włoskie wakacje – kom., FILM Wlk. Bryt./Włochy 2020 1.55 Po pierwsze kino 3 (5) 2.05 Dziewczyny z Hollywood 2 (5) – rozr.

STOPKLATKA 6.00 Kabaretowe hity (2) 6.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat 7.50 Robert Makłowicz (118, 134) – mag. kulin. 9.40 Zagadki kryminalne panny Fisher (9) – krym. 10.55 Górski lekarz (8) – serial obyczajowy, Niemcy 2026 13.00 Zagadki kryminalne panny Fisher (10) – serial krym., Australia 14.00 Katastrofy w przestworzach (2, 9) 17.00 MacGyver 4 (10) – sens. 18.00 Wojny magazynowe: Kanada (10, 11) – reality show, Kanada 2013 19.10 Aukcja w ciemno 2 (10, 11) – serial dok., USA SENSACYJNY  20.00 Pogromcy poniedziałków: Ninja: Cień Izy – Tajlandia/USA 2013 Casey (Scott Adkins, zdj.), mistrz ninjutsu, jest szczęśliwym mężem Namiko. Małżonkowie oczekują dziecka. Pewnej tragicznej nocy jego ukochana ginie z rąk nieznanych sprawców. Casey zamierza dopaść winnych. 120 min 22.00 Podły, okrutny, zły FILM – film biograficzny, USA 2019, wyk. Lily Collins 0.25 Karma ○ – thriller, USA FILM 2015, wyk. Jessica Biel, Zosia Mamet 2.25 Ziemia obiecana FILM – dramat obyczajowy, Polska 1974	POLSAT 2 5.50 Wydarzenia 6.30 Nasz nowy dom (304) – reality show, Pol. 2024 7.30 Na ratunek 112 (931, 932) – paradok., Pol. 8.30 Sekrety rodziny (390-392) – paradok., Pol. 11.30 Trudne sprawy (952) – serial paradokumentalny 12.30 Dlaczego ja? (1354, 1355) – serial paradokumentalny, Polska 14.30 Świat według Kiepskich (544-548) – serial kom., Polska 2019 17.00 48h. Zaginieni (161, 162) – serial kryminalny, Polska 19.00 Gliniarze (998) – serial paradokumentalny, Polska 20.00 Ślad (74) – serial krym. PARADOKUMENTALNY  21.00 Gliniarze (793) Skompromitowany biznesmen ginie w wyniku eksplozji auta. Śledczy postanawiają przyrzec się osobom, które z powodu jego nieudanych inwestycji straciły oszczędności życia. 65 min 22.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (115, 116) 23.00 Świat według Kiepskich (363, 364) 0.00 Ślad (95) ○ – krym., Pol. 1.00 Zdrady II (14) – paradok. 2.05 Wydarzenia 2.45 Ewa gotuje (556) – mag. 3.25 Demakijaż (96) – pr. rozr. 3.50 Interwencja – mag. 4.00 Strzelnica Renaty Mauera (6) – pr. sportowy	TVP SERIALE 5.25 Rodzinka.pl (104, 105) 6.30 Na sygnale (487, 488) 7.35 Ojciec Mateusz 3 (37) 8.30 Komisarz Alex 2 (26) 9.25 Rodzinka.pl (106) – kom. 10.00 Klan (1453, 1454) – telen. 10.55 Ranczo 8 (104) – obycz. 11.45 Ranczo 9 (105) – obycz. 12.35 Komisarz Alex 3 (27) 13.30 Ojciec Mateusz 3 (388, 389) – serial krym. 15.30 Komisarz Alex 3 (28) 16.20 Na sygnale (489, 490) – serial fabularno-dokum. 17.30 Ranczo 9 (106, 107) – serial obycz., Pol. 2015 19.30 Ojciec Mateusz 30 (390) – serial kryminalny, Polska 20.30 Ojciec Mateusz 3 (38) – serial kryminalny, Polska OBYCZAJOWY  21.30 Ranczo 9 (108, 109) – Polska 2015 Członkowie Polskiej Partii Uczciwości czują się coraz pewniej w parlamencie. Kozioł rozpoczyna pracę nad zawiązaniem koalicji. Solejuk jest wykończony już po jednym dniu w biurze. 115 min 23.25 Ojciec Mateusz 30 (391) – serial kryminalny, Polska 0.20 U Pana Boga w Królowym Moście (6) – serial obycz., Polska 1.20 Londynczyk (1, 2) – serial obycz., Pol. 2008 3.15 Stulecie Winnych (8) – serial obycz., Pol. 2019 4.05 Klan (1453) – telen., Pol. 4.30 Pan Mama (26) – kom.	KINO POLSKA 6.00 Zwierzęta Wajraka 3 (9, 10) – serial dok., 2022 6.55 Polska Kronika Filmowa – serial dokum. 7.20 Przemyśle Myszki (3, 4) – serial animowany, 1976 7.50 Reksio (45, 46, 2) – anim. 8.20 Stawiam na Tolka Banana (3, 4) – obycz. 10.00 To nie ze mną (9, 10) – serial obyczajowy, 2022 11.25 Skradziona kolekcja FILM – komedia krym., 1979 13.05 Trędowata FILM – melodramat, 1976 15.10 Komedia małżeńska FILM – komedia obyczajowa, 1993, wyk. Ewa Kasprzyk 17.15 Stawka większa niż życie (2, 3) – wojenny OBYCZAJOWY  20.00 Mniejsze zło – 2009, FILM reż. Janusz Morgenstern Student Kamil (Lesław Żurek, zdj.) chce być pisarzem, brak mu jednak talentu. Kradnie więc zapiski pacjenta szpitala psychiatrycznego i wydaje je jako swoją powieść. Zyskuje sławę. 150 min 22.30 7 uczuć – komedio-dramat, 2018 0.55 Obudź się ○ – dramat obyczajowy, 2022 2.45 Game Over ○ – dramat obyczajowy, 2024 4.40 Najpiękniejsze fajerwerki ever ○ – film krótkometrażowy, 2017 5.25 Wagary ○ – film krótkometrażowy, 2024	AXN 6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (2, 3) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010 7.30 Ostry dyżur (7, 8) – serial obycz., USA 1994-1995 9.25 Castle 3 (7, 8) – serial kryminalny, USA 2010 11.20 MacGyver 3 (3, 4) – serial akcji, USA 2018-2019 13.10 Dowody zbrodni (9, 10) – serial kryminalny, USA 15.10 Agenci NCIS: Hawaje (4, 5) – serial kryminalny 17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (4, 5) – serial kryminalny, USA/Kanada 2003 19.05 Castle 3 (9, 10) – serial kryminalny, USA 2010 KRYMINALNY  21.05 FBI: International 4 (13) Biznesmen James Reed ginie zastrzelony w Bratysławie. Fly Team bada interesy zamordowanego. Podejrzanie pada na jego współpracownika Koste, którego Becca wskazuje jako napastnika. 55 min 22.05 FBI: Most Wanted 4 (16) 22.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (4, 5) – krym., USA/Kanada 0.45 Castle 3 (9, 10) – krym. 2.40 FBI: International 4 (13) – serial kryminalny, USA 3.30 FBI: Most Wanted 4 (16) – serial kryminalny, USA 4.25 Walker: Strážnik Teksasu (14) – krym. 5.10 Blok promocyjny AXN	CANAL+ PREMIUM 6.15 13 posterunek 2 (21, 22) 7.15 Hollywoodgate – dok. 8.50 Łąpu capu – pr. rozr., Pol. 9.05 Nadszpie – dramat sens., FILM Polska/Niemcy 2006 10.45 Listy do Julii – komedia FILM romantyczna, USA 2010 12.30 MTV Unplugged: Maryla Rodowicz 13.50 The Office PL 5 (1, 2) 14.45 Fukushima: atomowy koszar – film dokum. 16.15 Mój jedyny wróg 16.35 Morderstwo FILM w ambasadzie – film krym., Wlk. Bryt. 2025 18.00 Łąpu capu – pr. rozr., Pol. 18.05 Tożsamość Bourne'a FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002 DRAMAT SENSACYJNY  20.00 Polowanie – USA FILM 2025, reż. RJ Collins Samotnik Bowdrie (Mel Gibson, zdj.) mieszka z córką Tag (Sofia Hublitz, zdj.) w lesie, stroniąc od cywilizacji. Ich spokój burzy przegranie rannej, sojganej przez bandytów kobiety. 105 min 21.45 Battleship: Bitwa FILM o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012 23.55 Kukulkan – thriller, FILM Niemcy/USA 2024 1.35 Niebezpieczne FILM zwierzęta – thriller, Australia/USA/Kan. 2025
13 ULICA 6.00 Bianca 3 (9, 10) – serial kryminalny, Włochy 2025 8.20 Morderstwo w Wandel FILM – film kryminalny, Fr. 2023 10.15 Mentalista (17-20) – serial kryminalny, USA 13.55 Bianca 3 (11, 12) – serial kryminalny, Włochy 2025 16.15 Morderstwo w Amboise FILM – film krym., Fr./Belgia 2022 18.20 Mentalista (21-23) – serial kryminalny, USA 21.05 Mentalista 2 (1) – serial kryminalny, USA 2009 22.00 Bellefond (2) – serial krym. 0.00 Niedowidok detektyw (5) – krym., Austria/Niem. 2021 1.55 Morderstwo w Amboise FILM – film krym., Fr./Belgia 2022 4.00 Bianca 3 (11, 12) – serial kryminalny, Włochy 2025	POLSAT FILM 6.35 Górale (1, 2) – serial dok. 7.30 Doktor Martin (37) 8.30 Przysięgli (137, 138) 10.25 Świat według Kiepskich (175, 176, 85, 86, 161, 162) 13.45 Jak rozpętałem FILM II wojnę światową (1/3) – komedia, Polska 1969 15.35 2012 – film katastroficzny, FILM USA/Kanada 2009 18.45 Niezniszczalny – thriller, FILM USA 2000, wyk. Bruce Willis 21.00 Głębia strachu – film sensacyjny, USA 2009 22.55 Jaś i Małgosia: łowcy czarownic – film fantasy, Niemcy/USA 2013 0.50 Gliniarze (349, 350) 2.50 Fala zbrodni (78, 79) 4.40 Na ratunek 112 (867, 868) – serial paradok., Pol. 2023	HBO 11.10 Karate Kid: Legendy FILM – film przyg., USA/Kan. 2025 12.45 Pan Aznavor – dramat biograficzny, Francja 2024 14.55 Felek i Tola ratują las FILM – film animowany, Holandia/Belgia/Luksemburg 2024 16.10 Marjanjin – film s.f., USA/FILM Wlk. Bryt./Jordania 2015 18.30 The Last Showgirl FILM – dramat obycz., USA 2024 20.00 Ród smoka 3 (4) – fantasy 21.00 Miniaturowa żona (4) 21.45 Księgowny 2 – thriller, USA FILM 2025, wyk. Ben Affleck 23.55 Złoto – film sensacyjny, FILM Australia 2022 1.30 Enigma – film dokum., USA 3.00 The Last Showgirl FILM – dramat obycz., USA 2024 4.30 Cena prawdy – film dok.	WARNER TV 8.25 Teraz albo nigdy! (11) 9.25 Bajer z Bel-Air 5 (10, 11) 10.25 Prawo Agaty 3 (3) – obycz. 11.25 Pełna chata 8 (13, 14) 12.30 Teraz albo nigdy! (12, 13) 14.30 Bajer z Bel-Air 5 (10-13) 16.30 Pełna chata 8 (13-16) – serial komediowy, USA 18.35 Godziny szczytu 2 FILM – komedia sens., USA 2001 20.20 Godziny szczytu 3 – kom. FILM sens., USA/Niemcy 2007 22.00 Firewall – thriller, FILM USA/Australia 2006 0.05 Czerwona Planeta – film FILM s.f., USA/Australia 2000 2.10 Stacja zachód – western, FILM USA 1948, wyk. Dick Powell 3.45 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (15, 16) – serial krym., USA/Kanada	ALE KINO+ 9.35 Mother Dear 10.00 Patience (5, 6-ost.) – krym. 12.05 Vera 7 (1) – krym., Wlk. Bryt. 14.00 Między światami – dram. FILM psycholog., USA 2010 16.05 Pod Starą Dębem FILM – dramat obycz., Belgia/Francja/Wlk. Bryt. 2023 18.15 Vera 7 (2) – krym., Wlk. Bryt. 20.10 Ocalona – thriller, Wielka Brytania/USA 2015 22.10 Niebo Montany – film obyczajowy, USA 2007 0.15 Suburbicon – kom. krym., FILM Wlk. Bryt./USA/Chiny 2017 2.10 Furioza (1) – serial sens. 2.55 Sweat – dramat, FILM obyczajowy, Polska 2020 4.40 Być kimś – film krótkometr. 5.10 Kruk. Jak tu ciemno 3 (1) – serial kryminalny, Polska	CANAL+ FILM 14.20 Mamma Mia! Here We Go Again – komedia muzyczna, USA/Wielka Brytania/Chiny 2018 16.10 L.A.R.P. Miłość, trolle FILM i inne kwesty – komedia, Polska 2025 17.40 Pieremnowa jazda – mag. 17.55 Ultimatum Bourne'a FILM – sens., USA/Niemcy 2007 19.45 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026 20.00 Barry Seal: Król przemytu – film biograf., USA/Japonia/Kan. 2017 21.50 Emilia Perez – kom. muz., FILM Francja/USA/Meksyk 2024 0.00 21 gramów – dramat obyczajowy, USA 2003 1.55 Utrata równowagi FILM – dramat psychologiczny, Polska 2024
SCI FI 8.00 SurrealEstate 3 (1, 2) 10.00 Kroniki Shannary 2 (9, 10) 11.50 Zagubiona tożsamość 2 (16, 17) – serial s.f., Kanada 13.40 Biała otchłań – film sensacyjny, USA 2025 15.30 Medium (1, 2) – krym., USA 17.20 Zagubiona tożsamość 2 (18, 19) – serial s.f., Kanada 19.10 Pojedynek monstrów FILM – horror, USA 2024 21.00 Linia życia – horror s.f., FILM USA/Kanada 2017 23.15 Szkoła czarownic: Dziedzictwo – dramat fantasy, USA/Kanada 2020 1.10 Podziemny wstrząs FILM – film katastroficzny, Wielka Brytania/USA 2024	PARAMOUNT NETWORK 9.25 Policjnia grupa pościgowa 16 (5) – dok. 10.25 Pingwiny z Madagaskaru (11) – serial animowany 10.55 Pokój Marvinna – dramat psychologizujący, USA 1996 13.00 Czarnodzieki 3 (17, 18) 15.00 Żony ze Stepford FILM – komedia s.f., USA 2004 17.00 Cast Away: Poza światem – dramat przygodowy, USA 2000 20.00 Babi i Star jadą do Vista FILM del Mar – komedia, USA/Meksyk 2021 22.25 Ocalony – dramat wojenny, FILM USA/Wielka Brytania 2013 0.50 Traffic – dramat sens., FILM USA/Niemcy 2000	FX 9.00 Z archiwum X 2 (23) – s.f. 10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (18, 19) – krym., USA 11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (7, 8) 13.45 Agenci NCIS 10 (11, 12) 15.35 Skymed 2 (8) – obycz., Kan. 16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (20, 21) – krym., USA 18.20 Z archiwum X 2 (24) – s.f. 19.15 FBI 3 (12) – krym., USA 2020 20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (9, 10) 22.00 Tropiciel (22) – serial krym. 22.55 Z archiwum X 2 (24) – s.f. 23.55 Twierdza – thriller, USA FILM 1996, wyk. Sean Connery 2.30 9-1-1 (18) – serial obycz. 3.25 Zakłamanie (1) – obycz.	FILMBOX+ ONE 8.35 Panna Scarlet i komisarz 3 (4) – krym. 9.50 Panna Marple: Zatrute pióro – krym., USA 2006 11.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (5) – krym. 13.05 Panna Scarlet i komisarz 3 (5) – krym. 14.15 Poirot (3) – serial krym. 16.40 Strážnik Teksasu 2 (3, 4) 18.55 Poirot (2) – krym., Wlk. Bryt. 20.00 Wściekły pies – film FILM sensacyjny, USA 2017 22.00 Dziedzictwo. Hereditary FILM – horror, USA 2018 0.50 The Lodgers. Przekleci FILM – horror, Irlandia 2017 2.55 Zaczynaj od śniadania FILM – komedia, Kanada 2020	CANAL+ SERIALE 9.50 Planeta Singli. Osiem historii (2) – serial kom. 10.45 Making of CANAL+ 10.55 Naruto 3 (12-14) – anime 12.25 The Office PL 5 (10-12) 14.00 Hollywood Buzz – mag. 14.30 Naruto 3 (9-11) – anime 16.00 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026 16.20 Wszystkie kolory świata 4 (3, 8) – serial dok. 18.15 13 posterunek 2 (7-9) 20.00 Czarownice Mayfair (1, 2) – serial fantasy, USA 21.50 Making of CANAL+ 22.00 El Immortal. Gangi Madrytu 2 (5, 6) – sens. 23.50 Kruk. Szeptu słychać po zmruku (3, 4) – krym., Pol. 1.45 Twardzielki (8) – dok., Pol.	CANAL+ 360 12.55 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (6) – serial dokum. 13.55 Wykrywczy historii 5 (1) 15.00 Grip – w świecie supersamochodów (8) 16.00 Supersamoloty bojowe 11 (7) – serial dok. 16.55 Zholowani: ciężarówka w opalach 9 (5) – dok. 17.55 Porzucone konstrukcje (10) 18.50 Wykrywczy historii 4 (5) 19.50 Zholowani: ciężarówka w opalach 9 (6) – dok. 20.50 Co poszło nie tak 2 (1) 21.50 Speedshop: warsztat marzeń (2) – serial dokum. 23.05 Supersamoloty bojowe 11 (5) – dok.

TLC

9.00 Poligamista szuka żony 4
10.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11
11.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7 (11) – serial dok.
12.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11
13.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 3
15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Wiza na miłość: rajska romans 4 (4)



19.00 Mega-sknery (3, 4): Victoria; Abdul i Vickie
20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
21.00 Wiza na miłość 12
23.00 Koleżanki na zabój
0.00 Dr Przyszczyla – kulisy
0.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
2.00 Wiza na miłość 12

METRO

8.30 Szpital (792, 793) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (361, 362)
12.30 SOS Ekipy w akcji (33)
13.30 Brzydula (37, 38) – kom., Pol.
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (18) – serial obycz., Turcja
15.45 The Floor – teleturynie, Pol.
17.00 Fani czterech kółek 17
18.00 Prawo Agaty 7 (7) – obycz.
19.00 Kartoteka 2 (14) – fab.-dok.
20.00 Kartoteka 3 (1) – fab.-dok.
21.05 Kryminalni (3, 9, 10) – krym.
23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (9) – krym.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 – serial dok.
1.25 Szpital (785) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (535, 536) – paradok.

WP

11.55 Wariaci za kierownicą 3
13.00 Makłowicz w podróży
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach 6 (3)
19.00 Strażacy z sąsiedztwa
20.00 Norymberga: naziści przed sądem – film dokum.
21.30 Mistrzowie Kabaretu 21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 10
23.00 Mistrzowie Kabaretu 4
0.00 Mistrzowie Kabaretu
0.55 Mistrzowie Kabaretu 16

CANAL+ KUCHNIA

13.55 Podróż przez smaki Chin
14.55 U sąsiadów w kuchni 13
15.55 Jakubiak rozgryza... – mag.
16.10 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.
16.40 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
18.30 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.
18.55 M jak mięso – serial dokum.
19.50 Nie bój ryby! – mag. kulin.
20.15 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7 – dok.
23.55 Kolacja z Gavinem...

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (73, 74) – serial obycz., Pol. 2015
8.00 Co ludzie powiedzą (11) – serial komediowy
9.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (49, 50) – reality show, Pol.
12.25 Bogaty dom – biedny dom (115, 116)
14.25 10 lat młodsza w 10 dni (4, 5) – pr. rozr., Polska
16.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (51)
18.00 Nasz nowy dom (218, 219) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (78) – pr. rozrywk., Pol. 2025



21.05 Wieżenie kobiet (70, 71) – serial dok., Pol.
22.00 Walka o życie (7) – dok.
23.00 Gry małżeńskie (164, 165) – reality show
1.00 Kolacja w ciemno (39, 40) – pr. rozr., Polska
3.05 Wieżenie kobiet (25, 26) – serial dokum.
4.00 Zdrady (165, 166)

ZOOM

8.05 Strażnik Teksasu 9 (10, 11)
10.00 MacGyver 3 (7, 8) – sens.
12.05 Pułapki umysłu – serial dok.
13.15 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.
14.25 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show
15.25 Sensacje XX wieku – hist.
17.05 Wojciech Ciejrowski – bosko przez świat
20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (4, 5) – sens.
22.05 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show
23.05 Magia nagości 5 – pr. rozr.
0.05 Magia nagości 4 – pr. rozr.
1.20 Adam szuka Ewy VIP. Holandia 2 – rozr., Hol. 2018
2.35 Kabaretowe przeboje 2

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (3) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (19) – kom.
10.30 Wieżenie – serial dokum.
12.00 Poirot (1, 2) – serial krym.
14.00 Świat według Kiepskich (359, 360) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bunch (818-183) – serial komediowy
16.30 Świat według Bunch (184-186) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (17) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (41-44)
21.00 Zdrady (11) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (45, 46, 110) – krym., Pol.
1.00 Lowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazyje

CANAL+ DOMO

15.00 Pomocy! Kupiliśmy włoskę – serial dokum.
15.55 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag.
16.50 Gardeners' World 14
18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 11 – dok.
21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dokumentalny
21.55 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.
23.00 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.

TVN STYLE

5.20 Damy i wieśniaczki. PL 9 (7) – serial fab.-dok.
6.15 Anatomia piękna 2 (2) – pr. rozrywk., Pol. 2025
7.10 Co za tydzień – mag.
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
11.20 Ugotowani (1, 2)
13.30 Kuchenne rewolucje (10, 9) – pr. rozr., Pol. 2022
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (1, 2) – reality show, Polska 2017
17.05 W czym do ślubu? (5) – pr. rozrywk., Pol. 2019
17.40 Kuchenne rewolucje (6, 8, 9) – pr. rozrywk., Pol.



20.50 Jestem z Polski (17, 4)
22.50 Hotel Paradise 6 (27)
23.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9
1.35 Dorota was urządził (9)
2.20 Nieoczywiste miejsca (9) – serial dok., Pol. 2022
2.50 Dieta czy cud? (7, 8)
4.20 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (9) – mag.

FOOD NETWORK

11.30 10 zadań specjalnych Michela Morana 3 – pr. rozr.
12.40 10 zadań specjalnych Michela Morana 4 – pr. rozr.
13.15 Apetyt na miłość – pr. rozr.
14.15 Akcja: Restauracja!
15.15 Elitarny turniej wypieków
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Sexy Kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
17.50 Miłość od kuchni – pr. rozr.
18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków – magazyn kulin.
19.50 Perfekcyjni gospodarze 9
20.50 Pojedynki na grille
21.55 Pyszne miejscówki – mag.
22.55 Akcja: Restauracja! 20
23.55 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny

HGTV HOME & GARDEN

8.00 Moje miasto, mój dom 9
10.00 Widok, na który cie stać
11.05 Usterka 11 (18, 19)
12.35 Moje miasto, mój dom 8
14.35 Mieszkanie na miarę 2
16.35 Polowanie na ogród 4
18.15 Będzie pięknie – pr. rozr.
19.10 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.
20.05 Złoty remont 4 – pr. rozr.
21.05 Dorota was urządził! – rozr.
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów
0.45 Kupujemy dom na plaży 20 – serial dokum.
1.40 Remontujemy dom na plaży 6 – program rozrywkowy
2.35 Nowa Maja w ogrodzie 5

SUPER POLSAT

10.00 Wydarzenia
10.30 SuperLudzie – serial dokum.
11.30 Świat według Kiepskich (370-373) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska – reality show, Polska 2022
17.55 Świat według Kiepskich (468, 469, 562, 563) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Króliczek – komedia, FILM USA 2008
23.00 Patriota – dramat historyczny, USA/Niem. 2000

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 7
10.00 Stacja Alaska
11.00 Przetwórcy nad Jukonem
12.00 Włoska kontrola celna (10)
13.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 3
15.00 Złomowisko PL 6 (9)
16.00 Celnicy na straży Niemiec (2)
17.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (8)
18.00 Lotnisko (3)
19.00 Nagi instynkt przetrwania 10



21.00 Nic do ukrycia (11)
22.00 Premiera: Celnicy na straży Szwecji 4 (9)
23.00 Premiera: Celnicy na straży Niemiec (3)
0.00 Od samochodu do domu 2
1.00 Hot rod wg Kindiga
2.00 Mistrzowie logistyki (3)

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
8.00 NASA – archiwum tajemnic
11.00 Poszukiwacze dinozaurów: Kłątwa drapieżcy: Strzał – serial dok.
13.00 Tajemnice ładowania na Księżycu
15.00 Gwiezdne bitwy
18.00 Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15
21.00 Tajemnice ładowania na Księżycu: Zaginionie taśmy; Hollywoodzki spisek
23.00 NASA – archiwum tajemnic
1.00 Gwiezdne bitwy
4.00 Podziemne sekrety

TRAVEL CHANNEL

8.05 Michniewicz: Inny świat
10.10 Dzikie zwierzęta: Smakowite miasta – serial dok.
12.15 Nowe życie w starym domu: Witajcie we Włoszech – pr. rozrywk.
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Kulinarne podróże z Guyem Fierim – mag.
17.00 Pojedynki Eda Stafford
19.00 Kamperem przez świat
21.05 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum.
23.10 Kobieta na krańcu świata
0.55 Nowe życie w starym domu: Witajcie we Włoszech – pr. rozrywk.
2.55 Pojedynki Eda Stafford

TVP KOBIECI

13.00 Na dobre i na złe (579)
13.50 Kiedyś to było... – magazyn
14.25 Okrasa lamie przepisy
15.00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – mag.
15.30 Ojciec Mateusz 2 (17, 18)
17.25 Gwałtowna pogoda. Jak ją przetrwać? (1) – film dok.
18.30 Hity wczes czasów
19.30 Miłość i nadzieja (303)
20.30 Wichrowe wzgórze (284)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (272) – serial obycz.
22.30 9. życie Louisa Draxa – thriller, Wielka Brytania/Kanada/USA 2016

TVP HISTORIA

10.50 Arsenał. Magazyn militarno-historyczny
11.15 Wyspy Kanaryjskie (1)
12.25 Wenecja, miasto wyrosłe z bagien – film dok.
13.30 Polskie parki narodowe
14.05 Królowie (56) – hist., Pol.
14.40 Czwadziestolatek (20)
15.50 Sensacje XX wieku
17.40 Tajemnica J-23
17.55 Tajemnica twierdzy szyfrów (5) – wojenny
18.55 Tajemnice początków Polski: Tajemnice początków Polski. Od Popiela do Piasta – dok.



20.05 Oficer (10) – serial sens.
21.10 Wojny Rosji (2/3) – dok.
22.10 II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (2): Bitwa o Atlantyk – dok.
23.20 Sensacje XX wieku
1.30 Encyklopedia II wojny światowej: Obrona Helu, część 1 – serial dokum.

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Przetrwanie w kanadyjskiej dżicy
13.00 Wielebna zła
15.00 Katastrofa w przestworzach: Ładowanie w deszczu
16.00 Morski patrol: Hiszpania
17.00 Kobiety w prehistorii
18.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie: Niderlandy – dok.
19.00 Wojna widziana z powietrza
20.00 Katastrofa w przestworzach: Tuż przed lądowaniem
21.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
22.00 Ostatni lot: Anatomia katastrofy
23.05 Katastrofa w przestworzach

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

7.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Afryka
8.00 Królowe świata zwierząt
9.00 Niezwykłe dr pol
12.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Wodne pole walki
14.00 Dzikie cuda Europy: Góry
14.00 Najdziwniejsze gatunki
15.00 Królestwo drapieżników
16.00 Cuda Afryki: Sahara – dok.
17.00 Blask natury – film dokum.
18.00 Dzikie Polwysej Arabski
19.00 Królestwo drapieżników
20.00 Dzikie, sprytnie i zabójcze
21.00 Niezwykły dr pol
2.00 Dzikie cuda Europy: Góry
3.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy

PLANETE+

13.45 Na targach świata 2
14.50 Wiatr. Niezłomna siła
15.50 Niezwykłe podróże koleją 9 – serial dokum.
16.55 Cap Corse – zagadkowe kregi na dnie – film dokum.
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.15 Polska z góry 10 – dok.
19.10 Mam zamek 2
19.45 Zaginiona cywilizacja Elamu – film dokumentalny
20.50 Osierocone. Dzieci i wojna (2) – film dokumentalny
21.55 Ramzes II. 66 lat panowania – serial dokum.
23.00 Sekta – serial dokumentalny

FOKUS TV

6.05 48h. Zaginieni (65)
7.00 Byli sobie wynalazcy (9-12) – serial animowany
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (5)
10.00 Gwiazdy lombardu (17, 18) – reality show, USA
12.00 I wojna światowa w liczbach (6) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (9, 10)
14.00 Tajne bazy nazistów (5, 6) – serial dokum., Kan.
16.00 Dorwać tułaczka (2, 3)
18.00 Rolnicy. Podlasie (20, 21) – serial dokum.
20.00 Galileo (27)



21.00 Historia Mosadu (1) – serial dok., Niemcy 2020
22.00 Zaginione złoto II wojny światowej (7, 8) – dok., USA 2018
0.00 Starożytni kosmici (11) – serial dokum., USA 2011
1.00 Rolnicy. Podlasie (37-40) – serial dok., Pol.
5.00 Kolowrotek (3, 4) – mag.

BBC EARTH

12.40 Malownicze trasy kolejowe 3 – serial dokum.
13.40 Attenborough i jurajski potwór morski – film dok.
14.45 W okowach mrozu 3 – dok.
16.40 Indie z Alexandrem Armstrongiem – serial dok.
17.35 Attenborough i jurajski potwór morski – film dok.
18.45 Malownicze trasy kolejowe 4 – serial dokum.
19.45 Największe zagadki nauki i serial dokumentalny
20.55 W okowach mrozu 4 – serial dokumentalny
22.55 Indie z Alexandrem Armstrongiem – serial dok.
23.40 Paryż-Stambuł z Sue Perkins – serial dokum.

POLSAT WIASAT HISTORY

11.45 Naziści: ściśle tajna nauka
12.40 Jak inżynieria zmieniała świat
16.40 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze
17.50 Wojna światowa: 1914-1945
18.50 Historia sprawiedliwości
19.55 Aleksander Wielki: legendarny zdobywca
21.00 Wojna Adolfa Hitlera
22.00 1776: niepodległość USA
23.10 Naziści: ściśle tajna nauka: Przebudowa natury
0.05 Jak inżynieria zmieniała świat
3.15 Wojna Adolfa Hitlera

TVP DOKUMENT

12.45 Kto rządzi światem?
13.45 Zagadkowe życie ptaków miejskich (4) – film dokum.
14.45 Parki narodowe Korei Południowej: Góry
15.50 Tajemnica grobu Kopernika – film dok., Pol.
16.55 Magiczny Adriatyk
18.00 Sanatorium miłości 5
19.00 Jak istnieje świat. O Romanie Ingardenie – film dokumentalny, Pol.
20.10 Cuda światowego transportu
21.15 Niedzwiad polarny – dok.
22.20 Niebezpieczne drogi

TVP SPORT 5.50 Strongman: Puchar Polski – Kobierzyce 2026 6.45 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz ćwierćfinałowy 9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski 10.10 Piłka nożna: MŚ 2026 – ćwierćfinał 12.25 Piłka nożna: MŚ 2026 – ćwierćfinał 14.40 Piłka nożna: MŚ 2026 – ćwierćfinał 16.55 Piłka nożna: MŚ 2026 – ćwierćfinał 19.15 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski	EUROSPORT 1 7.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie – finały 8.30 Kolarstwo: Tour de France: Malemort – Ussel 10.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo 12.00 Kolarstwo górskie: PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal – cross-country mężczyzn 13.00 Kolarstwo: Tour de France – etap 18.00 Kolarstwo górskie: PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal – cross-country kobiet 19.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo	POLSAT SPORT 1 6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz finałowy gry pojedynczej kobiet 9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski 10.00 Kronika Wimbledonu – magazyn tenisowy 11.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz finałowy gry pojedynczej mężczyzn 13.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – finał kobiet Rok temu w finałowym starciu triumfowała Iga Świątek.	TVP ABC 10.45 Rodzina 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie 13.00 Figa Migu na planecie Czochar 13.20 Tru i Tęczowe Królestwo 14.30 Oli i Luna 14.55 Oktonauci 15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 15.40 Billy – chomik, który został kowbojem 16.05 Pat i świat 16.35 Dino Ranczo	MINIMINI+ 4.16 Księżniczka Hania i Grymasek 4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4 4.38 Detektyw Łodyga 7 5.05 Tomek i przyjaciele 22 6.10 Ciekawski George 7 7.33 Kicia Kocia 2 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Baranek Shaun 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 14.12 Basia 2	TVN 24 7.30 Jeden na jeden 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.10 Fakty o świecie
20.50 Piłka nożna: MŚ – Katar 2022 – mecz finałowy: Argentyna – Francja 0.35 Boks: Gala w Las Vegas – waga junior ciężka: J. Opetała – B. Glanton 1.35 Boks: Gala w Tokio – podsumowanie 3.40 Boks: Gala w Leeds – podsumowanie	21.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie kobiet i mężczyzn – finały 22.00 Kolarstwo górskie: PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal – cross-country kobiet i mężczyzn 0.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo	18.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów Włoski są jedynymi z faworytów w tegorocznej edycji Ligi Narodów. 21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – finał mężczyzn 23.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 1.00 Boks	17.05 Pszczółka Maja 17.30 Petroni: Obrońcy zwierząt 18.00 Mała Marinette 18.30 Idefiks i Niegugi 19.00 Prys i Bill 19.10 Czarodziejskie miasteczko Pinokia 19.25 Piotruś Królik 19.50 Lupin wśród bajek	15.10 Kicia Kocia 2 15.55 Blaze i megamaszyny 3 17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia 18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.40 Dora i przyjaciele 19.35 Kicia Kocia	21.00 Polska i świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.30 Tak jest – pr. publicyst. 2.35 Nowa Maja w ogrodzie 3.05 Fakty po Faktach 3.50 Tak jest – pr. publicyst. 4.40 Nowa Maja w ogrodzie
CANAL+ SPORT 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Madryt – Alaves 11.20 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Elche – Atletico 13.40 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026 14.40 Premier League: The Big Interview (1, 2) 15.40 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: LaLiga EA Sports: Real Madryt – CD Alaves 18.00 Wisła Ciupala (1) 19.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Motor Lublin – Gezet Stal Gorzów 21.50 Premier League Review 23.50 Ligomistrzowskie historie (3) 0.50 Sporty walki: Jordan Zebo – Andre Fialho	EUROSPORT 2 10.00 Kolarstwo: Tour de France – 9. etap 12.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo 14.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – speed kobiet i mężczyzn – finały 15.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie – finały 17.00 Snooker: Turniej Masters w Londynie – mecz finałowy: Kyren Wilson – John Higgins 19.00 Kolarstwo: Tour de France 22.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo 0.00 Kolarstwo górskie: Zawody PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal – cross-country kobiet	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej Wimbledon 8.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 10.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 12.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 15.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 17.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 20.00 Tenis: Turniej Wimbledon W 139. edycji londyńskiego turnieju rywalizacja toczyła się o nagrody z rekordowej puli, wynoszącej 64,2 mln funtów. Najlepsi singliści dostali 3,6 mln. 22.30 Tenis: Turniej Wimbledon 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.15 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 7 9.30 Harmidom 10.00 SpongeBob Kanciasporty 3 10.10 SpongeBob Kanciasporty 3 10.25 SpongeBob Kanciasporty 13 11.45 Grzmotomocni: Tajniacy 12.15 Niebezpieczny Oddział 12.40 Niebezpieczny Henryk 13.10 SpongeBob Kanciasporty 16 14.25 Harmidom 3 15.20 Harmidom 10 15.40 Sonic Prime 2 16.05 SpongeBob Kanciasporty 15	TELETOON+ 8.20 Kumpel z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Było sobie życie 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rządzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 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 3	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 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 12.50 Tenis: Turniej WTA w Dosze – finał gry pojedynczej: K. Muchová – V. Mboko 15.20 Tenis: Turniej WTA w Abu Zabi – finał gry pojedynczej: S. Bejlek – J. Aleksandrowa 17.45 Tenis: Turniej WTA w Adelajdzie – finał: Mirra Andriejewa – Victoria Mboko 19.45 Tenis: Turniej WTA w Brisbane – finał gry pojedynczej: Aryna Sabalenka – Marta Kostjuk 21.55 Tenis: Turniej WTA w Linzu – finał gry pojedynczej: M. Andriejewa – A. Potapowa 0.35 Tenis: Turniej WTA w Adelajdzie – finał: Mirra Andriejewa – Victoria Mboko	ELEVEN SPORTS 1 13.00 Formula 2: Grand Prix Wielkiej Brytanii 14.00 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: AC Milan – Inter Mediolan 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Borussia M'gladbach 20.00 GP Confidential 20.40 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 22.40 Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach Serie A 23.35 Serie A 0.40 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2)	POLSAT SPORT 3 6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 8.30 Tenis: Turniej Wimbledon 11.00 Tenis: Turniej Wimbledon 13.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 15.00 Tenis: Turniej Wimbledon 17.00 Tenis: Turniej Wimbledon 19.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 21.00 Tenis: Turniej Wimbledon Polscy fani mieli nadzieję, że Iga Świątek zaprezentuje się na trawiastych kortach bardzo dobrze i obroni wywalczony przed rokiem tytuł. 23.00 Tenis: Turniej Wimbledon 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barbapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.25 Świnka Peppa 3 10.35 Świnka Peppa 4 11.30 Psi Patrol 10 11.50 Psi Patrol 8 12.10 Rubble i jego ekipa 12.45 Rogata ekipa 13.15 Tim Rex wśród gwiazd 2 13.45 Barbapapa i jego rodzinka 2 14.40 Zwierzęce zagadki 15.10 Rogata ekipa 2 16.00 Świnka Peppa 5 16.40 Psi Patrol 4 17.05 Rubble i jego ekipa 3	DISNEY JUNIOR 7.00 Blue 3 8.00 Spidey i superkumple 2 8.30 Klub Myszkki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 9.30 Klub Myszkki Miki Plus 10.00 Blue 2 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 11.30 Psi Brygada 12.00 Spidey i superkumple 2 12.30 Blue 2 13.30 Klub Myszkki Miki Plus 14.00 Superkoty 2 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 2	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12.50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15.50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Najważniejsze pytania 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debatą Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Ozebi na świecie 23.30 Dzień dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORTS 8.30 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Polonia Bydgoszcz – Moontin Malesa Ostrów Wlkp. 11.20 The Big Pete (2) 12.00 Snooker: Championship League – 2. runda (live) 16.45 The Big Pete (1) 17.30 Snooker: Championship League – 2. runda (live) 22.00 Magazyn Metalikas 2. Ekstraliga 23.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 161 1.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Zagłębie Lubin	ELEVEN SPORTS 2 10.00 Piłka nożna: Liga francuska: PSG – AS Monaco 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayer – Bayern 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Genoa CFC 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: SC Freiburg – Bayern 18.00 Formula 1 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: US Lecce – Inter Mediolan 22.00 Made in Italy (17, 16, 15, 14) 23.05 Ligue 1 Show (36) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – Toulouse FC	POLSAT PLAY 6.00 Budowlancy 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 9.55 Wojny kontenerowe 10.55 Halkorowy lombard 13.55 Polacy za granicą – serial dokumentalny 16.00 Złomiarze – serial dokumentalny 18.00 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.00 Złomiarze – serial dokumentalny 1.00 Kolowrotek 4.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 11.15 101 napraw 5 12.15 Jeździć, obserwować 13.00 Mobilni mechanicy 14.00 Zawodowi handlarze 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 Jeździć, obserwować 19.00 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 19.45 Usterka 16 20.15 Naprawy nie do naprawy 21.00 Wojny samochodowe 22.00 Raport Turbo 22.15 Jeździć, obserwować 23.45 Z drugiej ręki 0.30 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 Pilcher: Pożegnanie nad rzeką – film obyczajowy, Niemcy 2007 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher: Miłość poza jesienią – film obyczajowy, Niemcy 2008, reż. Giles Foster 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Poznajemy Polskę 19.45 Modlitwa z telefonycznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc historia 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Z wdęką nad wodę w Polskę i świat 22.25 Tylko prawda was wyzwoli. Ks. Jerzy Popiełuszko

9-1-1: NASHVILLE • CHRIS O'DONNELL

Wrócił w hełmie

Świadomie ograniczył liczbę ról, by spędzać więcej czasu z rodziną. Dziś przeżywa zawodowy renesans. Właśnie skończył 56 lat i jako Don Hart dowodzi remizą w Nashville.

Wokół Hollywood



Za rok Chris i Caroline będą obchodzić jubileusz 30-lecia małżeństwa.

➔ **9-1-1: NASHVILLE WT 14.07 godz. 22.00 FX**

Być najmłodszym z siedmiorga dzieci to szkoła przetrwania. Chris O'Donnell ukończył ją z wyróżnieniem. Urodził się 26 czerwca 1970 roku w Winnetce pod Chicago, dorastał w tradycyjnej katolickiej rodzinie o irlandzko-niemieckich korzeniach i szybko nauczył się samodzielności. Zanim Hollywood otworzyło przed nim drzwi, świetnie radził sobie jako model. Już jako 13-latek występował w reklamach płatków śniadaniowych. W wieku 17 lat pojawił się w spocie znanej restauracji, w którym obsługiwał samego Michaela Jordana.

Tata pożycza kostium

Prawdziwy przełom nastąpił wraz z rolą w poruszającym filmie „Zapach kobiety” (1992). Chris nie tylko dotrzymał kroku Alowi Pacino, ale też zdobył nominację do Złotego Globu za rolę Charliego Simmsa. Hollywood okrzyknęło go jednym z największych talentów młodego pokolenia. Rok później z wdziękiem wymachiwał szpadą jako D'Artagnan w „Trzech muszkieterach”. Z planu zabrał kostium, który na Halloween wypożyczył sobie jego ojciec, William. Chwilę później przysłała go na pelerynę – w obrazie „Batman Forever” (1995) wcielił się w Robina, a dwa lata później wrócił

jako wierny pomocnik Człowieka-Nietoperza w „Batmanie i Robinie”. Film nie zachwycił krytyków i do dziś pojawia się w zestawieniach najmniej udanych produkcji o superbohaterach. Sam O'Donnell uważa, że efekt końcowy rozminął się z oczekiwaniami. Na pamiątkę zachował jednak część kostiumów i rekwizytów.

W latach 90. jego nazwisko przewijało się przy największych projektach dekady. Był kandydatem do roli Jacka Dawsona w „Titanicu” (1997), jednak ostatecznie miejsce na pokładzie zajął Leonardo DiCaprio. Zrezygnował też z grania agenta J w „Facetach w czerni” (1997). Uznał, że kolejny błyskotliwy pomocnik głównego bohatera zbyt przypominałby Robina. Los uśmiechnął się więc do Willa Smitha.

Pomysł na siebie

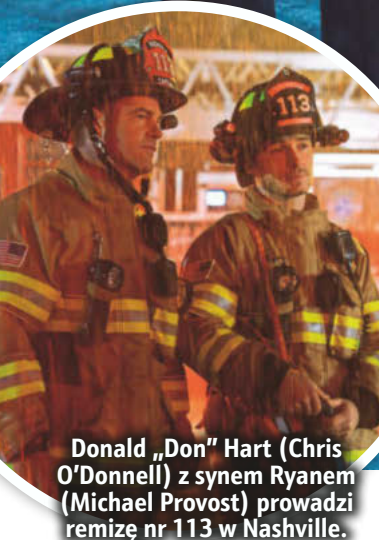
Nigdy nie chciał być jedynie aktorem. Zdobyl dyplom z marketingu na Boston College, a egzaminy zdawał w przerwach między zdjęciami. Ta wytrwałość zaimponowała Caroline Fentress – para pobrała się 19 kwietnia 1997 roku i niedawno świętowała 29. rocznicę ślubu, co w show-biznesie jest stażem niezwykle rzadkim. Mają pięcioro dzieci. Dumny tata podkreśla, że świadomie zrezygnował z wielu projektów, by nie

przegapić ich dorastania. Ma też swoje sekrety i pasje – uwielbia grać w golfa i regularnie gra w turniejach charytatywnych, wspierając organizacje pomagające weteranom oraz osobom zagrożonym wykluczeniem społecznym.

Po mniej udanym okresie w kinie związał się z serialem „NCIS: Los Angeles”. Przez 14 sezonów (2009-2023) grał agenta Grisha „G” Callena, zdobywając nowe pokolenie fanów. Po zakończeniu tej przygody nie rzucił się w wir kolejnych projektów – czekał na propozycję, która go zaskoczy. Okazała się nią serial „9-1-1: Nashville”, do którego dołączył w 2025 roku. Tym razem zamienił policyjną odznakę na strażacki hełm, wcielając się w Dona Harta. To twardy kapitan straży pożarnej i pasjonat rodeo, który prowadzi najbardziej zapracowaną remizę w Nashville. Jak przyznał Chris, nie bez znaczenia była możliwość współpracy z producentem Ryanem Murphym („American Horror Story”). Serial odniósł spory sukces i już wiadomo, że powstanie drugi sezon!

MACIEJ MISIORYN

– Staram się nie przejmować sprawami, które nie mają większego znaczenia. Z biegiem lat stałem się spokojny i zdystansowany – mówi.



Donald „Don” Hart (Chris O'Donnell) z synem Ryanem (Michael Provost) prowadzi remizę nr 113 w Nashville.

Podróże w czasie

➔ ZŁOTY CHŁOPAK

WT 14.07 godz. 14.00 TVP 1

Korhanowie dowiadują się, że Halis musi przejść operację i Ferit leci do niego. Teśko chce poznać dzieje rodziny – domownicy opowiadają mu o dawnych konfliktach, porwaniach, ale przede wszystkim historii miłości Halisa i Hattuş, Suny i Abidina oraz Seyran i Ferita. Młody Korhan w wideorozmo-

wie opowiada synowi, że nim zbudowali szczęśliwą rodzinę, jego związek z Seyran naznaczony był bólem. W ostatnim odcinku dowiemy się też, co wydarzy się 20 lat później. Dorosłe Duru i Hatice zorganizują otwarcie Galerii Sztuki im. Halisa Korhana, gdzie ma zostać wystawiona biżuteria autorstwa Seyran (Afra Saraçoğlu) i Ferita (Mert Ramazan Demir). **BD**



Ich rywalizacja sportowa przez lata rozpaliała cały świat.

OSTATNI POJEDYNEK

To już koniec wielkiej rywalizacji

➔ OSTATNI POJEDYNEK

WT 14.07 godz. 23.30 TVP 1

Barcelona miała swoją ikonę – Leo Messiego. Real Madryt przez lata szukał do swojego zespołu godnego odpowiednika, aż znalazł go w osobie Cristiana Ronaldo. Przez niemal dekadę ich rywalizacja skupiała uwagę futbolowego świata. Każdy gol, każdy drybling oraz gest rozpalają emocje kibiców od



Obaj zawsze mieli wobec siebie wzajemny szacunek i uznanie.

Hiszpanii po najdalsze zakątki globu. Argentyńczyk zachwycał magią i lekkością, Portugalczyk imponował siłą charakteru i perfekcją. Razem wynieśli futbol na poziom widowiska totalnego. W 2026 roku ponownie spotykają się na mundialowej scenie, symbolicznie zamykając epokę, która już na zawsze zmieniła historię piłki nożnej. **MP**



Finał

– Ta miłość zmieniła nieśmiałą dziewczynę w wojowniczkę, a zbudowanego chłopca w twardo stąpającego po ziemi mężczyznę – podsumuje Ferit.

pastwisko wysoko w górach	▼	... Firth, „Dziennik Bridget Jones”	▼	imię Fondy	▼	szczęśliwy traf	„Robin” ... z Crowe	▼	zespół z Markowskim	▼	zatargi, nieporozumienia	▼	ptak z łuszczykowatych	▼	niemieckie auto
kurort w Meksyku	▶		▼								syn Kronosa i Rei	▶			
▶	5			złota na głowie króla		obok pasywów	trudna sytuacja, tarapaty	▶		7			szkrab, maluch		do otwierania drzwi
alga					▼				3		kuzyn rysia	▶			
... Żabczyński, „Jadzia”	▶	puszysty wiewiórki		relacja			ojciec Erosa	kon- tynuacja komedii „Miś”	▶			▼	cizba, tłum		tam obradują posłowie
▶			▼			przypadek					model Opla	▶			
zaszczyt		karzeł w stajni	▶		2			gra w karty	▶				jazzująca Ewa	▶	1
▶						miting			4		arabski magnat	▶			
medytuje w pozycji lotosu		dzieje rodu	▶					krwisty w menu	▶			6	motyl budzący się o zmroku	▶	

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1

- 4.55 Złoty chłopak** (332) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 5.50 Akacyjowa 38** (894) – 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
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Janosik** (11): Trudno – miłość! – serial przygodowy, Polska 1973
- 9.15 Ranczo 7** (81): Podróż w czasie – serial obyczajowy, Polska 2013 (patrz obok)
- 10.10 Komisarz Alex 7** (89): Mroczna tajemnica – serial kryminalny, Polska 2015
- 11.05 Ojciec Mateusz 16** (201): Myszka Miki – serial kryminalny, Polska 2016
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 3** – film dokumentalny, Polska
- 14.00 Złoty chłopak** (333-ost.) – serial obyczajowy, Turcja 2022
Ferit opowiada o swojej miłości do Seyran. Halis wraca do domu. **60 min**
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (978) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacyjowa 38** (911) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



9.15 OBYCZAJOWY

Ranczo 7 (81)

Michałowa sędzi, z cudowne ozdrowienie proboszcza (Cezary Zak, zdj.) jest sygnałem, że czeka go wielka kariera w kurii. Klaudia ma pomagać Solejukowi i członkom komisji, którzy nie mogą stworzyć programu nowej partii. Monika zaczyna interesować się pisarzem Witebskim. **55 min**



20.50 SPORT

Mistrzostwa świata 2026

W rozgrywanym na Dallas Stadium półfinale najpewniej zobaczymy reprezentację Hiszpanii. Co prawda La Furia Roja tylko zremisowała na inaugurację z Republiką Zielonego Przylądka 0:0, ale już w kolejnym meczu pokazała, dla czego uchodzi za faworyta turnieju, rozbijając Arabię Saudyjską 4:0. **160 min**

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.35 M jak miłość** (1793) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 Z Utrechtu do Polski** – reportaż, Polska 2026
- 6.55 Barwy szczęścia** (3353) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Rodzinka.pl** (39, 40): Wakacje pod Elkiem; Dorosłe nastolatki – serial komediowy, Polska 2011
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (143) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (875) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.00 La Promesa – pałac tajemnic** (432) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
Markiz odkrywa, że Pelayo przemycił broń za jego plecami. Zamierza wyrzucić go z pałacu. Catalina broni narzeczonego. Maria obawia się, że przyjęcie gości poza La Promesą oddali ją od ukochanego. **60 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (144) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Mukadder postanawia pomóc Yoncy w ucieczce. Napięcie między Cihanem a Melihem sięga zenitu. Przed domem Cemila dochodzi do bójki. Gülsüm informuje o niej Beyze. Ta wpada w furję, gdy odkrywa, że Cihan kłamał w sprawie wyjazdu. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3353) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



19.25 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3353)

W hotelu Stańskiego trwają przygotowania do urodzin córki milionera. Wanda żegna się z żalobą, oddaje rzeczy po mężu i z pomocą Grażyny zmienia wizerunek. Wirarka dostrzega, że Tomasz (Jakub Sokolowski, zdj.) jej unika. Próbuje z nim porozmawiać. **40 min**



20.05 TELETURNIEJ

Omnibus – szybcy i mądzy (20)

Rywalizacja, w której najważniejszy jest czas – poprawne odpowiedzi przynoszą uczestnikom dodatkowe cenne sekundy, błędne zaś je odbierają. W prowadzonej przez Krzysztofa Czaczo (zdj.) grze biorą udział trzy znane osoby, które w czterech rundach sprawdzają swoją wiedzę, pamięć i refleks. **30 min**

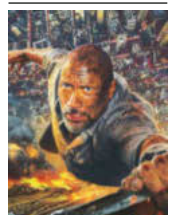
POLSAT

- 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** (332, 334): Umrzeć przed śmiercią; Smak zemsty – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
Do agencji zgłasza się kobieta, która podejrzewa, że jej syn jest zdradzany przez żonę. Gdy detektywi odwiedzają klientkę, aby poinformować o swoich ustaleniach, zastają ją nieprzytomną. Ktoś wstrzyknął jej ogromną dawkę niktyny. **60 min**
- 9.30 Trudne sprawy** (1261, 1262) – serial parodokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
- 11.35 Gliniarze** (878, 879): 12 życzeń Pani; Sprawiedliwość ulicy – serial parodokumentalny, Polska 2023
- 13.40 Dlaczego ja?** (1508, 1509): Synek; Dwie siostry – paradok., Polska 2025
Biznesmen Łukasz, który prowadzi ustabilizowane życie rodzinne, dowiaduje, że ma dorosłego syna Kacpra z dawnego związku. Nawiazuje z nim relację i hojnie go wspiera, co budzi sprzeciw żony i córki. **130 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.20 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze** (1075, 1076): Sprawiedliwy wyrok; Internetowy predator – serial parodokumentalny, Polska 2025
Taksówkarz zostaje wywieziony do lasu i brutalnie pobity. Odmawia składania zeznań. Natalia i Kuba odkrywają, że rok wcześniej spowodował wypadek, w którym zginęło dziecko. **130 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.35 Sport, Pogoda**



Trudne sprawy (1261, 1262)

Porzucona przez męża Amelia spotyka się z sympatią z czasów szkolnych, Danielem. Na nowo zakochują się w sobie. Nieoczekiwanie mężczyzna oznajmia, że nie jest gotowy na małżeństwo. Partnerka domyśla się, że coś przed nią ukrywa. Wynajmuje detektywa. **125 min**



Drapacz chmur

Will Sawyer (Dwayne Johnson, zdj.), specjalista w dziedzinie ochrony więźniów, udaje się do Chin, by skontrolować zabezpieczenia najwyższego na świecie drapacza chmur. Gdy wybuchł pożar, zostaje oskarżony o jego wywołanie. Nie tylko musi udowodnić swoją niewinność, lecz także stawić czoło terrorystom. **130 min**

20.10 Sport, Pogoda

- 20.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026** – studio (live)
- 20.50 Piłka nożna: MŚ 2026** – półfinał (live) (patrz obok)
- 23.30 Ostatni pojedynek** – film dokumentalny, Hiszpania 2026, reż. Ivan Fano Torrecilla (patrz obok)
W 2026 roku historia sporu CR7 i Łasicy zatacza koło. Obaj po raz ostatni pojawiają się na tych samych mistrzostwach świata. **70 min**
- 0.40 Romans na godzinę** – komedia romantyczna, USA 2014, reż. Victor Levin
- 2.25 Pajęczarki** – komedia obyczajowa, Polska 1993, reż. Barbara Sass
- 4.15 Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 2025-2026
- 4.35 Pytanie dnia** – pr. publ.
- 4.55 Zakochanie** – pr. publ. **70 min**



23.30 DOKUMENT

Ostatni pojedynek

Od dwóch dekad rywalizacja Cristiano Ronaldo (zdj.) i Lio-nela Messiego elektryzuje kibiców. Setki goli, dziesiątki zdobytych trofeów i nieustające spory o to, który z nich zasługuje na miano największego. **70 min**

- 20.05 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 20.55 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.50 Na sygnale** (869, 870) – serial fabularno-dokum., Pol.
- 22.55 Berlin Ku'damm 56** (3) – serial obyczajowy, Niemcy 2016 (patrz obok)
- 23.50 PitBull 2** (8) – serial sensacyjny, Polska 2007
- 0.50 Karol, władca Hiszpanii** (7) – serial kostium., Hiszp. 2015
- 1.45 Nasz dom w górach** (14) – serial obycz., Niemcy 2021
- 2.40 Demony i smoki** – film dokumentalny, Dania/Szwecja 2024
- 3.45 Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 **4.15**



Berlin Ku'damm 56 (3)

Monika (Sonja Gerhardt, zdj.) spotyka Simona Cronha, który twierdzi, że szkoła tańca do 1936 roku należała do jego rodziny. Wychodzi na jaw, że jej matka miała związki z nazistami. **55 min**

19.55 Drapacz chmur – film sensacyjny, USA 2018, reż. Rawson Marshall Thurber, wyk. Dwayne Johnson, Neve Campbell, Chin Han, Roland Moller (patrz obok)

22.05 Tożsamość Bourne'a – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002, reż. Doug Liman, wyk. Matt Damon, Franka Potente, Chris Cooper, Clive Owen (patrz obok)

0.45 Transfer – thriller, USA 2007, reż. Gavin Hood

3.25 Nasz nowy dom

W ramach jednym z krajów arabskich ginie agent CIA. Wywiad zatrzymuje inżyniera El-Abrahimiego (Omar Metwally). Na polecenie Whitman (Meryl Streep) podejrzani trafia do tajnego więzienia, gdzie zostaje poddany torturom. **160 min**

– reality show, Polska 2023

22.05 THRILLER

Tożsamość Bourne'a

Założa kutra wylała rozbitek (Matt Damon, zdj.). Cierpi on na amnezję i nie ma dokumentów. Robi wszystko, żeby poznać swoją tożsamość. Jego tropem podążają zawodowi zabiocy. **160 min**

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1698) – serial paradokumentalny, Polska 2025

6.50 Kuchenne rewolucje (11) – program rozrywk., Pol. 2025

7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026

11.20 Doradca smaku (32) – magazyn kulinarny, Polska 2026

11.25 Kuchenne rewolucje (12) – program rozrywk., Pol. 2020
Restauracja Gold mieści się w Janowie. Prowadzi ją małżeństwo, które nie ma doświadczenia w gastronomii. Biznes pochłania ogromne fundusze, a goście przychodzą tylko w weekendy. **70 min**

12.35 Ukryta prawda (1481, 1482, 1727) – serial paradokumentalny, Polska
Dominik zgłasza na policję zniknięcie 3-letniego synka. Zeznaje, że w nocy przed zaginięciem dziecka zorganizował imprezę. Jego żona nie wie, co się działo, gdyż zażyła środek nasenny. **190 min**

15.45 Detektywi (111) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Zuzanna zostaje porwana. Napastnik więzi ją w swoim mieszkaniu. Dziewczynie udaje się uciec, jednak nie zna wyglądu oprawcy. Trop prowadzi do uczestnika imprezy, na której była ofiara. **65 min**

16.50 Szpital św. Anny (67) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok)

17.55 Młode gliny (21) – serial kryminalny, Polska 2026
W lesie policjanci znajdują pobitą Paulinę i martwego Piotra, jej chłopaka. Śledczy podejrzewają seryjnego gwałciiciela, który pozostaje nieuchwytny. Zamieszany w sprawę może być też były partner poszkodowanej. **65 min**

19.00 Fakty

19.35 Sport, Pogoda

19.55 Uwaga! – magazyn reporterów

20.15 Na Wspólnej (4245) – serial obyczajowy, Polska 2026

20.50 Ostatnie tchnienie – thriller, Niemcy 2023, reż. Maximilian Erlenwein, wyk. Louisa Krause, Sophie Lowe, Stella Uhlig, Kirby Richardson (patrz obok)

22.40 Kuba Wojewódzki (14-ost.) – talk-show, Polska 2025 (patrz obok)

23.55 Godzina zemsty – film sensacyjny, USA 1999, reż. Brian Helgeland

2.05 Uwaga! – magazyn reporterów

2.25 Wallander (10) – serial kryminalny, Szwecja 2005

4.15 Detektywi (111) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024

5.05 Recepta na stary dom 3 (13) – program rozrywkowy, USA 2018



16.50 **OBYCZAJOWY**

**Szpital
św. Anny (67)**
Filip niepokoi się o przyszłość Kalinki, ponieważ jej biologiczny ojciec może chcieć odzyskać córkę. Tymczasem Kaja (Ada Szczepaniak, zdj.) rozmawia z Zytą o czekającym ją spotkaniu z Kaje-tanem. Ma nadzieję, że zaімponuje mężczyźnie swoim wy-nalazkiem **65 min**



20 50 THRILLER

Ostatnie tchnienie

Drew (Sophie Lowe, zdj.) i jej siostra przyjeżdżają na odludne wybrzeże, by ponurkować. Wyprawa zamienia się w horror, gdy starsza z kobiet zostaje uwieszona przez wielką głaz kilkadziesiąt metrów pod wodą. Drew desperacko usiłuje jej pomóc. Obmyśla kolejne sposoby wydostania siostry z pułapki. **110 min**



22 40 TALK-SHOW

Kuba Wojewódzki (14-ost.)
Powtórka odcinka, w którym dziennikarz gościł aktorkę Magdalенę Zawadzką (zdj.) i duet muzyczny – Braci Kacperskich. To spotkanie różnych pokoleń, temperamentów i historii. **75 min**

6.00 Policjanci z Miami 3 (8, 9): Chemia ułatwia życie; Dziecięcy blues – serial kryminalny, USA 1986

8.00 Kobra – oddział specjalny (1, 2): Na wschód od Edenu, część 1; Na wschód od Edenu, część 2 – serial sensacyjny, Niemcy 2017
Semir i Andrea przygotowują się do swojego drugiego ślubu. Ceremonia ma być skromna i kameralna. Paul i Dana zajmują się organizacją uroczystości. Podczas obchodów dochodzi do tragedii. **120 min**

10.00 Maria z przedmieścia (59, 60) – telenowela, Meksyk 1995

12.00 Nie igrz z aniołem (116) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Blanca przedawkowała środki nasenne. Jej stan jest poważny. Estefania jest wściekła, że Marichuy wybaczyła Cecili. Blanca wynajme prawną. Juanowi Miguelowi na temat Ivette i Omara. **60 min**

13.00 Wspaniałe stulecie (50) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013

14.00 Kurierzy (35) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (542, 543) – serial obyczajowy, Polska 2022

17.00 Kurierzy (36) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Michał trafia w sam środek awantury. Gerard Ordon toczy spór z przedstawicielem dewelopera, który chce go eksmitować. Starszy pan zamówił materiały pirotechniczne, żeby się bronić. **60 min**

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (973, 974) – serial obyczajowy, Polska 2026
Stanisław stoi na czele zakładu mięsnego. Funduje ukochaną, która ma guza mózgu, terapię w Niemczech. Decyduje się zastawić firmę w lombardzie. Pracownik masarni zamyka Barskiego w chłodni. **120 min**

20.00 **FILM** **Krzyżowy ogień** – film sensacyjny, USA 2011, reż. Ernie Barbarash, wyk. Jean-Claude Van Damme, Scott Adkins, Ivan Kaye, Alin Panc (patrz obok)

22.05 **FILM** **Wykonać wyrok** – film sensacyjny, Kanada/USA 1990, reż. Deran Sarafian, wyk. Jean-Claude Van Damme, Robert Guillaume, Cynthia Gibb, George Dickerson (patrz obok)

23.55 **FILM** **Negocjator** – film sensacyjny, USA/Niemcy 1998, reż. F. Gary Gray, wyk. Samuel L. Jackson, J.T. Walsh, Kevin Spacey (patrz obok)

2.30 Dzielnica strachu 9 (405) – serial kryminalny, Pol. 2025

3.30 Lombard. Życie pod zastaw 18 (969) – obycz.

4.20 Zobacz to!



20.00 SENSACYJNY

Krzyżowy ogień

Flint (Scott Adkins, zdj.) i Vincent Brazy (Jean-Claude Van Damme) to niezwykle skuteczni płatni zabójcy. Żona pierwszego z nich wskutek napadu zapaada w śpiączkę. Mężczyzna odkrywa, kto odpowiada za pobicie ukochanej. Razem z Brazyem wypowiada mu wojnę

125 min



22 05 SENSACY INV

Wykonać wyrok

Detektyw Burke (Jean-Claude Van Damme, zdj.) przenika incognito do zakładu karnego, gdzie doszło do serii zabójstw. Jego śledztwo ujawnia, że za morderstwami stoją władze placówki. Ludzie ci sprowadzają do więzienia żadnego zemsty Sandmana (Patrick Kilpatrick), którego Burke niedawno aresztował. **110 min**



23 55 SENSACY INV

Negocjator
 Danny (Samuel L. Jackson) zostaje wpłątany w zabójstwo kolegi. Bierze zakładników i żąda sprowadzenia negocjatora Sabiana (Kevin Spacey, zdj.). Z jego pomocą chce dowieść swojej niewinności. **155 min**

5.25 Ten moment (57) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (794-796) – serial paradokumentalny, Polska 2020

8.45 Ukryta prawda (1340, 1449, 1450) – serial paradokumentalny, Polska 2013

11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1105-1107) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013

13.55 Kryminalni (7): Strażacy – serial kryminalny, Polska 2004
W jednym z oddziałów banku wybucha pożar. Na miejscu zdarzenia pojawia się straż pożarna. Kierowniczka oddziału nie odzyskuje przytomności. Okazuje się, że z sejfu zginęły pieniądze. **65 min**

15.00 Szpital (786, 787) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Dr Piotr Wójtowicz przyjmuje dwoje współpracowników, którzy wsiadli do samochodu po imprezie firmowej i uderzyli w ślup. Mąż pacjentki pragnie się ustakować. Namawia swoją partnerkę na dziecko. **120 min**

17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (508) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Janusz Kuciński odpowiada za zabójstwo właściciela klubu, w którym pracował jako barman. Tragicznego wieczora zjawił się w biurze sędziego, a następnie podciął mu gardło rozbitą butelką. Resztę życia może spędzić w więzieniu. **60 min**

18.00 SOS Ekipy w akcji (20) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)

19.00 Ukryta prawda (1531) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Eliza uczy w tym samym liceum, co jej małżonek Karol. Zaczyna podejrzewać go o romans, spędza bowiem dużo czasu na korepetycjach z Julią. Okazuje się, że jest on szantażowany. **60 min**

20.00 Batman: Początek – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2005, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Michael Caine, Liam Neeson, Katie Holmes (patrz obok)
Narodził się legendy mrocznego strażnika Gotham City. Na podstawie komiksów Boba Kane'a. **180 min**

23.00 Człowiek demolka – film sensacyjny, USA 1993, reż. Marco Brambilla, wyk. Sylvester Stallone, Wesley Snipes, Sandra Bullock, Nigel Hawthorne (patrz obok)

1.25 Żołnierz przyszłości – film s.f., USA/Wielka Brytania 1998, reż. Paul W.S. Anderson

3.40 Złoty remont (1) (6) – program rozrywk., Pol. 2026

4.35 Dorota was urządzi! (11) – program rozrywk., Pol. 2015



18.00 PARADOKUM.

SOS Ekipy w akcji (20)
Przestraszona kobieta zgłasza funkcjonariuszom, że w parku grasuje ekshibicjonista. Inny patrol sprawdza zgłoszenie o podejrzanym mężczyźnie, który jest na placu zabaw z pięciolatką. Straż pożarna udaje się do domu na obrzeżach miasta. **60 min**



20.00 SENSACY INV

Batman: Początek
W dzieciństwie milioner Bruce Wayne (Christian Bale, zdj.) był świadkiem zabójstwa rodziców. Od lat podróżuje po świecie targany żądzą zemsty. W Ażji pod okiem Ducarda (Liam Neeson) opanowuje sztuki walki. Po powrocie do Gotham jako Człowiek Nietoperz mierzy się z bandytami. **180 min**



23.00 SENSACY INV

Człowiek demolka
John Spartan (Sylvester Stallone, zdj.) budzi się po latach hibernacji. Staje do walki z niebezpiecznym psychopatą Phoenixsem (Wesley Snipes). Pomaga mu młoda policjantka (Sandra Bullock). **145 min**

TVP3	TVP3 D&T	TVP POLONIA	TV 4 D&T	PULS 2 D&T	TVP ROZRYWKA	TVP ROZRYWKA	TTV HD D&T
10.00 Złoty chłopak (193) – serial obycz., Turcja 2022	15.00 Myśliciele – sylwetki polskie (10)	15.10 Polskie dziedzictwo (1)	6.00 Strażnik Teksasu (16, 17) – serial sensacyjny	9.20 Straszne historie Maszy – serial anim.	6.40 Gra słów. Krzyżówka	7.35 DeFacto 13 (19, 20)	7.35 DeFacto 13 (19, 20)
11.00 Rok w ogrodzie – mag.	15.10 Polskie dziedzictwo (1)	15.45 Dobry żart (1) – pr. rozr.	7.55 Bogaty dom – biedny dom (77) – reality show	9.25 Swinka Peppa 2 – anim.	7.10 Okrasa łamie przepisy	8.30 Kartoteka 2 (6, 7)	8.30 Kartoteka 2 (6, 7)
11.30 Wiek to tylko liczba	15.45 Dobry żart (1) – pr. rozr.	16.00 Zaraz wracam 2 (109) – serial obycz., Pol. 2025	8.55 Policjanci i Policjanci (514, 515) – serial obycz.	9.45 Bing – serial animowany	8.15 Familiada – teleturniej	10.35 Detektywi (31, 32)	10.35 Detektywi (31, 32)
12.00 Kryminalna siódemka	16.00 Zaraz wracam 2 (109) – serial obycz., Pol. 2025	16.30 Barwy szczęścia (3341) – serial obycz., Pol. 2026	10.55 Na ratunek 112 (1172, 1173) – serial para-dokumentalny, Polska	10.00 Jeżyk i Przyjaciele – serial animowany	8.50 Va banque – teleturniej	12.35 Zakup w ciemno 4 (2)	12.35 Zakup w ciemno 4 (2)
12.30 Różnica gotuje – mag.	16.30 Barwy szczęścia (3341) – serial obycz., Pol. 2026	17.00 Gra słów. Krzyżówka	11.55 Dlaczego ja? (1541, 1542) – paradok.	10.35 Spidey i Superkumple 2 – serial animowany	9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.	13.35 Zakup w ciemno 7 (39)	13.35 Zakup w ciemno 7 (39)
13.00 Agrobiznes – mag.	17.00 Gra słów. Krzyżówka	17.30 Telexpress	13.55 Trudne sprawy (764-766) – paradok., Pol.	11.35 Guc. Mały – wielki rycerz – serial anim.	10.45 Makłowicz w podróży	14.35 Nic do zgłoszenia 3 (2)	14.35 Nic do zgłoszenia 3 (2)
13.30 Bez retuszu – pr. publ.	17.30 Telexpress	17.50 Telexpress Extra – inf.	16.55 Policjanci i Policjanci (1401) – obycz., Pol. 2026	12.00 Psi Patrol 8 – serial anim.	10.55 Postaw na milion	15.35 Złomowski PL 5 (8)	15.35 Złomowski PL 5 (8)
14.20 Poznaj region – cykl fel.	18.15 Oko na Wschód – publ.	18.15 Info Wilno – pr. inform.	18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (519) – reality show, Polska 2025	12.35 Marta mówi – anim.	12.35 Familiada – teleturniej	16.45 Express – pr. inform.	16.45 Express – pr. inform.
14.30 Program informacyjny 14.30	19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny – pr. inform.	19.15 Laskowik & Malicki	19.00 Policjanci i Policjanci (1402) – obycz., Pol. 2026	13.00 Smęty – serial anim.	13.15 Alternatywy 4 (1) – serial komediowy, Polska 1983, wyk. Roman Wilhelmi, Wojciech Pokora	16.58 Pogoda, Sport	16.58 Pogoda, Sport
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	20.10 Program informacyjny 19.30	20.40 Pogoda		14.00 Monster High – anim.	14.20 Rodzinka.pl (200) – kom.	17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (7)	17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (7)
15.20 Serwis Info Dzień – inf.				15.00 Miraculous: Biedronka i Czarna Kot 2 – anim.	14.55 Program rozrywkowy	18.05 Zakup w ciemno extra (2) – reality show, Polska	18.05 Zakup w ciemno extra (2) – reality show, Polska
15.30 Program lokalny				16.00 Finesas i Ferb 2 – anim.	15.25 Kabaret Letnią Porą (9, 10) – pr. rozr., Pol. 2021	18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 6 (5) – rozr., Pol.	18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 6 (5) – rozr., Pol.
19.30 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska				17.00 Smęty – serial anim.	17.25 Va banque – teleturniej	19.45 Express, Pogoda – inf.	19.45 Express, Pogoda – inf.
19.45 Kryminalna siódemka				18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.	18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.	20.05 Zakup w ciemno 6 (1)	20.05 Zakup w ciemno 6 (1)
20.00 Dziennik regionów					18.35 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny	21.05 Zakup w ciemno extra (36) – reality show, Polska	21.05 Zakup w ciemno extra (36) – reality show, Polska
20.13 Gość Regionów – publ.						21.45 Express, Pogoda – inf.	21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN REPORTERÓW



20.30 Telekurier – Polska
W każdym wydaniu programu pojawi się relacja na żywo lub reportaż z kraju. Przedstawiany problem zostanie też zaproszony do studia ekspert. 30 min

21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (194)
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 (849)
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 (7) – Polska
Geralt i Jaskier ratują mieniaka, istotę o właściwościach kameleona. W Dolinie Kwiatów mają przepędzić z wioski „diabła”, co utrudnia im pojawienie się elfów. W dalszą drogę Geralt rusza sam. 55 min

21.45 Ojciec Mateusz 2 (26) – serial kryminalny, Polska
22.40 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (10) – pr. rozr., Pol. 2025
23.15 Dziennik regionów
23.40 Europejski rynek – rzecz o Bronisławie Geremeku – film dokum.
0.40 Zaraz wracam 2 (109)
1.10 Polacy na ratunek Żydom (84)

KRYMINALNY



20.00 Uroczysko (207, 208)
Sołtys Ignacy Cwik umiera w tragicznych okolicznościach podczas dożynków w Przygodce. Agata wbrew oficjalnym ustaleniom postanawia zbadać trop prowadzący do Adama Pięty. 65 min

21.05 Sprawiedliwi. Trójięmiasto (130) – krym.
22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1013) – krym., Pol. 2026
23.05 Impas – thriller, USA
FILM 2021, wyk. Bruce Willis
1.10 Love Island. Wyspa miłości (32)
2.20 Hardkorowy lombard 3 (24) – serial dokum., USA
2.50 SuperLudzie (1-3) – dok.

ANIMOWANY



19.00 Kacze opowieści
Miliarder Sknerus McKwacz stawia czoło złodziejom, chcącymi przejąć jego fortunę. Może liczyć na wsparcie swoich siostrzeńców i przyjaciół. Wraz z nimi przeżywa wiele przygód. 60 min

20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (961) – obycz.
21.00 Dzielnica strachu 10 (443, 444) – serial krym.
23.00 Amerykański Sicario
FILM – dramat sens., USA 2021
1.00 Dzielnica strachu 10 (439) – serial krym., Polska
1.55 Lombard. Życie pod zastaw 12 (644) – obycz.
3.05 Lombard. Życie pod zastaw 5 (202, 203)

KULINARNY



19.40 Makłowicz w podróży
Kucharz z wiedeńską hiszpańską region Murcia ze stolicą o tej samej nazwie. Oglądanie miasta zaczyna od głównego placu i najważniejszego przy nim budynku – katedry z XIV wieku. 35 min

20.15 Postaw na milion – teleturniej, Polska
21.10 Kabaret Letnią Porą (21) – pr. rozr., Pol. 2021
22.10 Rodzinka.pl (58) – kom.
22.50 Tak to leciało!
23.45 Gabi Drzewiecka zaprasza (6) – talk-show
0.45 Kolo fortuny – telet., Pol.
2.10 Kabaret Letnią Porą (6, 29) – pr. rozr., Pol. 2021
4.20 Hity wszech czasów (6)

DOKUMENT



22.00 Nic do zgłoszenia 6 (9)
Dolności strażnicy w trakcie kontroli lokalu z automatami do gier ruszają w poszukiwaniu ciekawych graczy. Na lotnisku w Warszawie mają do czynienia z nadmiarem przewożonego alkoholu. 60 min

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (6) – pr. rozrywk., Pol. 2025
0.00 Fachowcy 2 (12) – serial paradokum., Polska 2018
0.45 Żony Podlaski 3 (7) – serial dokum., Polska 2025
1.45 Niebezpieczne dziedziczne (6) – dok., Pol.
2.25 Nauka jazdy 5 (8) – rozr.
3.00 Szpital (925) – paradok.
4.00 Szkoła (807) – paradok.

TVP3 TVP3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Fach ze hej 17.15 Ze zdrowiem na Ty 17.30 Spotkania w świecie ciszy 17.50 Nie taki internet straszny 18.05 Zwierzaki od A do Z 18.15 Przegląd suwalski 18.30 Obiektwy 18.50 Gość „Obiektwy” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Góra Jawor 21.00 BTL 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy **BYDGOSZCZ** 17.30 Na zdrowie 18.15 Trening czyni mistrza 18.30 Zbliżenia 19.00 Weterynarze z sercem 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda **GDANSK** 17.30 Tęde jo 17.50 Wiatrak 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Zawodowcy 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama **KATOWICE** 17.15 Mikrokosmosy 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Papry pyto 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności 21.52 Sport **KRAKÓW** 17.05 Nowe życie 17.49 Legendy Tatrzyczan Szczytów 18.01 Ekspert ZUS odpowiada 18.09 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Z indekssem w rękę 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika **LUBLIN** 16.50 Film dokumentalny 17.55 Naturalnie Lubelskie 18.10 Słachetne zdrowie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Stop! Kultura 21.02 Sera warte 21.15 Gość „Panorama” 21.30 Panorama lubelska 21.55 Prognoza pogody

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 21 (276, 277) – krym., Pol. 2019
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (664, 665)
12.25 Ojciec Mateusz 7 (83)
13.20 Komisarz Alex 4 (47)
14.15 Ranczo 8 (93, 94) – obycz.
16.10 Górną potęgę smaku
16.40 Przystanek slow food 3
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 25 (326)
19.20 Ranczo 8 (97) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (293, 294)
21.25 Ojciec Mateusz 32 (414)
22.20 Wilk – horror, USA 1994, **FILM** rez. Mike Nichols
0.35 Syn (7) – serial obyczajowy
1.30 Archiwista (1, 2) – krym.
3.30 Ranczo 8 (96) – obycz., Pol.
4.30 Zakochaj się w Polsce

BBC FIRST

11.45 Zagadki doktora Blake'a 3 (8) – serial krym.
12.55 Zabójce arcydziela (5, 6)
15.00 Ojciec Brown 8 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2020, rez. Paul Gibson
16.00 Lewis 5 (5) – serial krym.
17.00 My Life is Murder 3 (5) – serial kryminalny
18.00 Morderstwa w Midsomer 22 (3)
19.55 Śmierć pod palmami 2 (2) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 Harry Wild 4 (6) – krym.
22.00 Schwytań mordercę (2, 3) – krym., RPA/Wlk. Bryt.
0.05 McDonald i Dods 2 (3)
2.00 Śmierć pod palmami 2 (2) – krym., Wlk. Bryt./Fr.

TVP KULTURA

12.30 Ula – film dokum., Pol. 2023
14.00 Kosmos 1999 (12) – s.f.
15.05 Bodo – film biograficzny, **FILM** Polska 2016
17.10 Szaleństwo panny Ewy **FILM** (3) – film obycz., Pol. 1984
18.15 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (7) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Rawhide (7) – serial przyg.
20.00 Sobota wieczorem – niedziela rano
21.50 Ballada o białej krowie **FILM** – dramat obyczajowy, Francja/Iran 2020
23.45 Taniec Pol Pot – film dok.
1.40 Angol – dramat
1.45 kryminalny, USA 1999
3.20 Kulturolni – magazyn kult.
4.15 Podróże z historią (49) – serial dokumentalny, Pol.

ROMANCE TV

12.25 Rosamunde Pilcher: Plomien miłości – film obycz., Niem./Austria 2003
14.20 Wielka prawdziwa miłość – kom., USA 2022
16.15 Nowy adres – raj **FILM** – komedia, Niemcy 2013
18.05 Górski lekarz (152, 153) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 Rosamunde Pilcher: Miłość to najlepsza terapia – obycz., Niemcy 2023
21.55 Käthe i ja: Podrutek **FILM** – dram. obycz., Niem. 2019
23.50 Górski lekarz (152, 153) – obycz., Niemcy/Austria
1.45 Rosamunde Pilcher: Miłość to najlepsza terapia – obycz., Niemcy 2023

afena ANTENA HD

11.05 77 TV 2 (7) – pr. rozr., Polska
12.05 Co Polak potrafi na drodze? (2) – rozr., Pol.
13.05 Cieżarówka przez śnieg 2 (5) – serial dokum.
14.00 Kłątwa Wyspy Dębów (3)
15.00 Wojny kontenerowe 2 (11, 12) – serial dokum., USA
15.55 Australijscy poszukiwacze złota 4 (2, 3) – serial dok., Australia
18.00 77 TV 5 (18, 17) – rozr., Pol.
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (14) – krym., Fr.
22.10 Detektyw Candice: Niezawodny instykt (2) – serial kryminalny, Fr. 2013
23.15 Detektyw z Bordeaux 4 (13) – serial krym., Fr./Belgia
0.30 Polska. Największe dylematy – program publicyst.

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 8 (7-12) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywku 7 (23, 24) – kom.
12.50 Teoria wielkiego podrywku 8 (1-4) – kom.
14.30 Dwóch i pół 6 (8-11)
16.30 Przyjaciele 8 (13-18)
19.30 Teoria wielkiego podrywku 8 (5-10) – kom.
22.00 The Office PL 4 (1, 2)
23.05 Comedy Club 7 (3, 4)
0.05 Miasteczko South Park 3
1.00 Pracochłoty 3 (19, 20)
2.00 Śmieszni nie będie (3, 4) – rozr., Wielka Brytania
3.00 Miasteczko South Park 2 (16-18)
4.30 Comedy Club 8 (7-9)

TV 6

6.00 Więzienie (166, 167) – dok.
6.55 Policjanci i Policjanci (713, 714) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (32, 33) – sens.
10.55 48h. Zaginięci (154-156)
13.55 Policjanci i Policjanci (1202) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (49, 50) – krym.
15.55 Kobra – oddział specjalny (34, 35) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (18, 19)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (197, 72)
21.55 Czarna lista 2 (26) – krym.
22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (711, 712)
0.55 Kości (111, 112) – krym.
2.50 Cobra Kai (31) – przyg.
3.35 Septagion (8, 9) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty 4 (3) – obycz.
10.55 Szpital św. Anny (73)
11.55 Miłość czy polityka? (43)
12.55 Zapukaj do moich drzwi (1) – telenowela, Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 4 (2) – obycz.
14.55 Detektywi – fab-dok., Pol.
16.00 Filmowe duety – mag.
16.35 Alfabet filmowy – mag.
16.45 Ocean's 8 – komedia **FILM** kryminalna, USA 2018
19.00 Szpital św. Anny (74) – serial obycz., Polska 2025
20.00 Gliniarz z Beverly Hills 2 **FILM** – komedia sens., USA 1987
22.20 Machocny Macho **FILM** – dramat obycz., USA 2021
0.30 Kłincz – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 1979

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (3)
6.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
7.50 Robert Makłowicz (206, 220) – mag. kulin.
9.40 Zagadki kryminalne panny Fisher (10) – serial krym., Australia
10.55 Górski lekarz (1, 2) – serial obycz., Niem. 2020
12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (11)
14.00 Katastrofy w przestworzach (3, 10, 5) – serial dok., Kan.
17.00 MacGyver 4 (11) – sens.
18.00 Wojny magazynowe: Kanada (11, 12)
19.10 Aukcja w ciemno 2 (11, 12) – serial dok., USA



20.00 Falszeryz – USA 2014, **FILM** reż. Philip Martin
 Cutter (John Travolta, zdj.) jest mistrzem w kopiowaniu dzieł sztuki. Na zlecenie gangstera ma wykonać falszyfikaty obrazu Monety. Prosi o pomoc swojego ojca i syna Williama (Tye Sheridan, zdj.). **120 min**

- 22.00** Podwodna pułapka **FILM** – thriller, Wielka Brytania/USA/Dominikana 2017, wyk. Mandy Moore
23.50 Wojna o honor – film **FILM** sensacyjny, Egipt 2018
2.15 Konsul – komedia kryminalna, Polska 1989
4.45 Prehistoryczna apokalipsa (1) – serial dok., Wielka Brytania 2022

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (305) – reality show, Pol. 2024
7.30 Na ratunek 112 (933, 934) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (393-395) – serial paradokumentalny, Polska
11.30 Trudne sprawy (953) – serial paradokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1356, 1357) – serial paradokumentalny, Pol. 2024
14.30 Świat według Kiepskich (549-553) – serial komediowy, Pol.
17.00 48h. Zaginięci (163, 164) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (999) – serial paradokumentalny, Polska



20.00 Ślad (75) – Polska 2019
 Dyrektor domu kultury, Bolecki, ginie od kul z pistoletu parabellum, skradzionego z muzeum historycznego. Policjanci sprawdzają, kto miał dostęp do sejfów znajdującego się w gabinecie ofiary. **60 min**

- 21.00** Gliniarze (794) – paradok.
22.00 Łowca pedofili (160, 161) – serial dokum.
23.00 Świat według Kiepskich (365, 366) – serial kom., Polska 2011
0.00 Ślad (96) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (15) – paradok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Ewa Gołube (557) – mag.
3.25 Śluby gwiazd (29) – rozr.
3.45 Interwencja – mag.

TVP SERIALE

- 5.25** Rodzinka.pl (105, 106) – serial kom., Polska 2013
6.30 Na sygnale (488, 489) – serial fabularno-dokum.
7.35 Ojciec Mateusz 3 (38)
8.35 Komisarz Alex 3 (27)
9.25 Rodzinka.pl (107) – kom.
10.00 Klan (1454, 1455) – telen.
10.55 Ranczo 9 (105, 106)
12.35 Komisarz Alex 3 (28)
13.35 Ojciec Mateusz 30 (389, 390) – serial krym.
15.35 Komisarz Alex 3 (29) – serial kryminalny, Polska
16.30 Na sygnale (490, 491) – serial fabularno-dokum.
17.40 Ranczo 9 (107, 108) – serial obycz., Pol. 2015
19.35 Ojciec Mateusz 30 (391) – serial kryminalny, Polska



20.30 Ojciec Mateusz 3 (39) Podczas spektaklu „Anny Kareniny” na scenę spada ciężki ekran. W tym miejscu miała stać grająca główną rolę słynna aktorka Maria Brodzka. Policja podejrzewa, że ktoś planuje ją zabić. **60 min**

- 21.30** Ranczo 9 (109, 110) – serial obycz., Pol. 2015
23.25 Ojciec Mateusz 30 (392) – serial kryminalny, Polska
0.25 U Pana Boga w Królowym Moście (7) – serial obycz., Polska
1.20 Polowanie na cmy (5, 6) – serial historyczny, Polska
3.20 Stulecie Winnych (9)
4.10 Klan (1454) – telen., Pol.
4.40 Pan Mama (27) – kom.

KINO POLSKA

- 6.00** Zwierzęta Wajraka 3 (10) – serial dokumentalny
6.25 Polska z góry. Nad wodą 2 (1) – serial dok.
6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.15 Przypadki Myszkii (5, 6)
7.40 Reksio (48, 49) – anim.
8.00 Stawiam na Tolka Banana (4, 5) – obycz.
9.35 Podróż za jeden uśmiech – przyg., 1972
11.15 To nie ze mną (10, 11)
12.40 Pokój z widokiem **FILM** na morze – film psychologiczny, 1977
14.45 Jeszcze raz – komedia romantyczna, 2008
16.50 Stawka większa niż życie (3, 4) – wojenny



20.00 Kamerdyner – 2018, **FILM** reż. Filip Bajon
 Kaszuby, początek XX wieku. Mateusz (Sebastian Fabiański, zdj.) po śmierci matki trafia do arystokratycznej rodziny ojca. Wraz ze swoją wybranką staje w obliczu dwójki wybranych wydarzeń. **180 min**

- 23.00** Wesele – dram. **FILM** obycz., Polska/Lotwa 2021, wyk. Agata Kulesza
1.50 Jezioro Słone **FILM** – komedia obyczajowa, Polska/Szwecja 2021
4.20 Ostatni prom **FILM** – dramat obyczajowy, 1989, wyk. Krzysztof Kolberger, Agnieszka Kowalska, Jerzy Zelnik

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (4, 5) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
7.30 Ostry dyżur (9, 10) – serial obyczajowy, USA
9.25 Castle 3 (9, 10) – serial kryminalny, USA 2010
11.20 MacGyver 3 (5, 6) – serial akcji, USA 2018-2019
13.10 Dowody zbrodni (11, 12) – serial kryminalny
15.15 Agenci NCIS: Hawaje (6, 7) – serial kryminalny
17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (6, 7) – serial kryminalny, USA/Kanada 2003
19.10 Castle 3 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2011



21.05 Rekrut 8 (15, 16) – USA 2026
 Zespół z Mid-Wilshire analizuje sprawę Richa Rowleya, byłego policjanta LAPD, który przed laty miał zginąć w wypadku na lodzi. Nolan i Celina odnajdują go żywego i w stanie obłąd. **115 min**

- 23.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (6, 7) – krym., USA/Kanada
0.45 Castle 3 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2011
2.40 Rekrut 8 (15, 16) – serial kryminalny, USA 2026
4.35 Walker: Strażnik Teksasu (15) – serial kryminalny, USA 2021
5.20 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 7.10** Dalajlama. Przez mądrość do szczęścia
8.45 Benek – komediodramat, Polska 2007
10.25 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
10.30 Orzełek Iggy – film **FILM** anim., Polska/USA 2025
11.55 Wszyscy święci – film **FILM** obyczajowy, Polska 2002
13.15 Piękna ląka kwietnia
13.45 The Office PL 5 (3, 4)
14.40 Iran: Pokolenie Z – między wolnością a represją – dok., Francja
15.35 Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl
17.50 Czarna woda
18.10 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
18.15 Krucjata Bourne'a **FILM** – thriller, USA/Niem. 2004



20.00 Pod gwiazdystym niebem – USA 2025
 Młody pisarz Ian (Alex Pettyfer, zdj.) w Apuli znajduje miłość i odkrykuje wene. Także jego ciotka (Toni Collette, zdj.) zyskuje szansę, by jeszcze raz się zakochać. **100 min**

- 21.40** Triumf i upadek. Historia Michaela Jacksona (2) – serial dokumentalny
22.45 Powrót do Silent Hill **FILM** – horror, Francja/Wielka Brytania/Niemcy 2026
0.30 Wierny ogrodnik **FILM** – thriller, Wielka Brytania/Niemcy 2005

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

13 ULICA

- 6.05** Bianca 3 (11, 12) – krym.
8.25 Morderstwo w Amboise **FILM** – film krym., Fr./Belgia 2022
10.30 Mentalista (21-23) – krym.
13.20 Mentalista 2 (1) – krym.
14.15 Detektyw z wybrzeża (1, 2) – krym., Wlk. Bryt. 2021
16.20 Morderstwo **FILM** w Font-Romeu – film kryminalny, Francja 2023
18.20 Mentalista 2 (2-5) – serial kryminalny, USA 2009
22.00 Flashback (4) – serial krym.
23.10 Kobra – oddział specjalny (7, 8) – serial sensacyjny, Niemcy 2021
1.10 Morderstwo **FILM** w Font-Romeu – film kryminalny, Francja 2023
3.10 Detektyw z wybrzeża (1, 2) – serial kryminalny, Polska

POLSAT FILM

- 6.05** Górale (3-5) – serial dok.
7.30 Doktor Martin (38) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 Przyjaciele (139, 140)
10.25 Świat według Kiepskich (177, 178, 88, 163, 164, 50) – serial komediowy, Pol.
14.05 O Yeti! – film animowany, **FILM** Chiny/USA 2019
16.05 Van Helsing – horror s.f., **FILM** USA/Czechy 2004
18.50 Mocne uderzenie **FILM** – komedia, USA 2012
21.00 W jak morderstwo **FILM** – komedia krym., Pol. 2021
23.10 Projektantka **FILM** – komediodramat, Australia 2015, wyk. Kate Winslet
1.40 Fala zbrodni (78-81) – serial sensacyjny, Polska
5.25 Na ratunek 112 (869)

HBO

- 12.15** Hity: Najlepsze doradca przeciętnego faceta – komedia romantyczna, USA 2005
14.10 Akademia Pana Kleksa **FILM** – film fantasy, Polska 2023
16.20 Akademia pana Kleksa 2 **FILM** – film familijny, Polska 2024
18.20 Blue Moon – dramat **FILM** biograf., USA/Irlandia 2025
20.00 Stamtąd 4 (10) – serial grozy, USA 2026
21.00 Ta inna siostra Bennet (4) – kostium., Wlk. Bryt.
21.30 Życie, Larry i pogoń za nieszcześciem (3) – kom. **FILM** – dramat biograf., USA 2024
22.05 Kompletnie nieznany **FILM** – horror s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2015

WARNER TV

- 8.25** Bajer z Bel-Air 5 (12, 13)
9.25 Prawo Agaty 3 (4) – obycz.
10.25 Pełna chata 8 (15, 16)
11.25 Teraz albo nigdy! (13)
12.25 Teraz albo nigdy! 2 (14)
13.00 Tropielec (5) – serial krym.
13.30 Bajer z Bel-Air 5 (12-15)
15.30 Pełna chata 8 (15-18)
17.30 Stosunki międzymiastowe – komedia romantyczna, USA 2010
19.35 Pokerowy bief **FILM** – komediodramat, USA/Australia/Niemcy 2007
22.00 Geostorm – film s.f., USA **FILM** 2017, wyk. Gerard Butler
0.25 Yellowstone 2 (9, 10)
1.50 Szeregowiec Benjamin **FILM** – komedia, USA 1980
4.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (17) – krym.

Ale kino+

- 9.15** Wolna krowa
10.00 Stenbeck. Imperium (1, 2) – obycz., Szwecja 2025
12.05 Vera 7 (2) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 Prawo ojca – dram. obycz., **FILM** Fr./Belgia/Japonia 2024
16.10 Strefa interesów **FILM** – dramat historyczny, USA/Wielka Brytania/Polska 2023
18.15 Vera 7 (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 Błękity dym – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2007
22.15 Scylli i ląskie lity – dramat **FILM** kryminalny, Włochy/Fr. 2024
0.50 Igrając z ogniem – thriller, **FILM** Francja/Belgia 2023
2.30 Furioza (2) – serial sens.
3.20 Odszyskać siebie – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2024
5.10 Kruk. Jak tu ciemno 3 (2) – serial kryminalny, Polska

CANAL+ FILM

- 13.10** Mój jedyny wróg
13.30 Chopin, Chopin! – dramat **FILM** biograficzny, Polska 2025
15.40 Peacock – thriller, USA **FILM** 2010, wyk. Cillian Murphy
17.10 Making of „Odyseja”
17.35 Call me lala – film krótkometraż., Pol.
18.00 Tożsamość Bourne'a **FILM** – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
19.55 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Wcześnie – horror, **FILM** Wielka Brytania 2024
21.35 Sprzątaczką – film sensacyjny, Wlk. Bryt. 2025
23.15 Anora – komediodramat, **FILM** USA 2024
1.30 Wyrwa – thriller, **FILM** Polska 2023
3.10 Moje miasto – serial dok.

SCI FI

- 10.00** Medium (1, 2) – krym., USA
11.50 Zagubiona tożsamość 2 (18, 19) – serial s.f., Kanada
13.40 Pojedynke monstrów **FILM** – horror, USA 2024
15.30 Medium (3, 4) – krym., USA
17.20 Zagubiona tożsamość 2 (20, 21) – serial s.f., Kanada
19.10 Planetary wstrząs **FILM** – film s.f., USA 2024
21.00 Transformers: Ciemna strona Księżyca – film s.f., USA 2011
0.10 Miasto cienia – film **FILM** przygodowy, USA 2008
2.10 Zagubiona tożsamość 2 (20, 21) – serial s.f., Kanada
4.00 Kroniki Spiderwick (1, 2) – serial s.f., USA/Kan. 2024

PARAMOUNT NETWORK

- 6.00** Czarodziejki 3 (15-18) – serial fantasy, USA 2001
9.25 Policjanci grupa pościgowa 16 (7) – dok. **FILM** obyczajowy, USA 1993
13.00 Czarodziejki 3 (19, 20)
15.50 Zagraj to jeszcze raz, **FILM** Sam – komedia, USA 1972
17.00 Forrest Gump **FILM** – komediodramat, USA 1994
20.00 Eurotrip – komedia **FILM** przyg., USA/Czechy 2004
22.00 Dredd – thriller s.f., Wielka Brytania/USA/Indie 2012
23.50 Pan Brooks – thriller, USA **FILM** 2007, wyk. Kevin Costner
2.30 Apokalypso – dramat **FILM** przyg., USA/Meksyk 2006

FX

- 9.00** Z archiwum X 2 (24) – s.f.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (20, 21) – krym., USA
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (9, 10)
13.45 Agenci NCIS 10 (12, 13)
15.35 Skymed 2 (9) – obycz., Kan.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (22, 23) – krym., USA
18.20 Z archiwum X 2 (25) – s.f.
19.15 FBI 4 (13) – krym., USA 2021
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (11, 12)
22.00 9-1-1: Nashville (1)
22.55 Z archiwum X 2 (25) – s.f.
23.55 Londyn w ogniu **FILM** – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bulgaria 2016
1.55 Matlock (14) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

- 8.35** Panna Scarlet i komisarz 3 (5) – krym.
9.50 Panna Marple: Dom **FILM** niespokojnej starości (3) – krym., Wlk. Bryt. 2006
11.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (6) – krym.
13.05 Panna Scarlet i komisarz 3 (6) – krym.
14.15 Poirot – serial kryminalny
16.40 Strażnik Teksasu 2 (4, 5) – serial sensacyjny, USA
18.55 Poirot (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 3:10 do Yumy **FILM** – western, USA 2007
22.35 Płonąca pułapka – dramat **FILM** sensacyjny, USA 2004
1.00 Podły, okrutny, zły – film **FILM** biograficzny, USA 2019

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Naruto 3 (3-5) – anime, Jap.
11.20 13 posterunek 2 (7-9)
13.05 Chwile szczęścia (3)
14.00 Hollywood Buzz – mag.
16.30 Naruto 3 (6-8) – anime, Jap.
16.40 Call me lala
16.25 Planeta Singli. Osiem historii (5, 6) – serial kom.
18.20 To jest żużel (7-9) – dok.
20.00 Belfer 3 (3, 4) – krym., Pol.
21.40 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
22.00 Blizna (7) – sens., Hiszpania
22.50 Making of CANAL+
23.00 Spartakus: Bogowie areny (1) – serial hist., USA
23.55 Rodziny takie jak nasza (3, 4) – serial obyczajowy
1.45 Twardzielki (4) – dok., Pol.
2.20 Zmijowisko (3, 4) – krym.

CANAL+ 360

- 13.00** Zabójcze drogi (1) – dok.
13.55 Wykrzywc historii 5 (2)
14.55 Grip – w świecie supersamochodów (9)
16.00 Supersamoloty bojowe 11 (8) – serial dok.
16.55 Złolwan: ciężarówka w opalach 9 (7) – dok.
17.55 Porzucone konstrukcje (11) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.50 Wykrzywc historii 5 (1)
19.50 Złolwan: ciężarówka w opalach 9 (7) – dok.
20.50 Co poszło nie tak 2 (2) – serial dok., Wielka Brytania
21.55 Grip – w świecie supersamochodów (8)
23.00 Supersamoloty bojowe 11 (6) – serial dok.



TLC	TLC
9.00 Poligamista szuka żony 4	
10.00 Wiza na miłość: posćlelowe rozmowy 11	
11.00 Wiza na miłość 12	
13.00 Klinika bez tajemnic (3, 4) – program medyczny	
15.00 Wiza na miłość: posćlelowe rozmowy 11	
16.00 Historie wielkiej wagi	
18.00 Wiza na miłość: rajski romans 4 (5)	
19.00 Mega-skiny	
20.00 Terapia poniżej pasa (1): Od pasa w dół – dok.	



21.00 Nie do uwierzenia! Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show	
23.00 Klinika koszarnej stopy: Krok do przodu	
0.00 Dr Pryszczylia – kulisy	
1.00 Terapia poniżej pasa (1)	
2.00 Nie do uwierzenia!	
3.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show	

POLSAT CAFÉ	POLSAT CAFÉ
6.00 Przyjaciółki (75, 76)	
8.00 Co ludzie powiedzą (12, 13) – kom., Wlk. Bryt.	
9.20 Hell's Kitchen – Piekłna Kuchnia (51, 52) – reality show, Pol.	
12.30 Bogaty dom – biedny dom (117, 118)	
14.30 10 lat młodsza w 10 dni za Sablewska (6, 7)	
16.30 Hell's Kitchen – Piekłna Kuchnia (52)	
18.00 Nasz nowy dom (220, 221) – reality show	
20.00 Kolacja w ciemno (79)	
21.05 Więzienie kobiet (72, 73) – serial dok., Pol.	



22.00 Bogaty dom – biedny dom (127) – reality show	
23.00 Gry małżeńskie (166, 167) – reality show	
1.00 Kolacja w ciemno (41, 42) – pr. rozr., Polska	
3.05 Więzienie kobiet (27, 28) – serial dokum.	
4.00 Zdrady (167, 168) – serial paradokumentalny, Polska	

TVN STYLE	TVN STYLE
5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2) – reality show, Polska 2018	
5.50 Damsy i wieśniaczki. PL 9 (8) – serial fabularno-dokum., Polska	
6.50 Pogromcy chaosu (7) – pr. rozrywk., Pol. 2025	
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn	
11.20 Ugotowani (3, 4) – pr. kulin.-rozrywk., Polska	
13.30 Kuchenne rewolucje (13, 12) – pr. rozr., Polska	
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3, 4) – reality show, Polska 2017	



17.05 W czym do ślubu? (6)	
17.40 Kuchenne rewolucje (10-12) – rozr., Polska 2023	
20.50 Jestem z Polski (18-ost, 12) – serial dok.	
22.50 Hotel Paradise 6 (28)	
23.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9	
1.35 Dorota was urządzi! (10) – pr. rozr., Pol. 2014	

DISCOVERY CHANNEL	DISCOVERY CHANNEL
12.00 Włoska kontrola celna (11)	
13.00 Pojedynki Eda Stafforda (4): Tajlandia	
14.00 Nagi instykt przetrwania: Elita 4: Wodny świat	
15.00 Złomowisko PL 6 (10)	
16.00 Co zabiło Maradonę (1)	
17.00 Na strachu duńskiego lotniska 2 (7)	
18.00 Lotnisko (4)	
19.00 Nagi instykt przetrwania 10: Uciekająca panna młoda	
21.00 Premiera: Rolnicy w akcji (2)	



22.00 Premiera: W oku cyklonu: Łowcy burz (4)	
23.00 Premiera: Bimbrowczy 14	
0.00 Od samochodu do domu 2	
1.00 Hot rod w Kindiga: Nowa zabawka Dave'a	
2.00 Mistrzowie logistyki (4)	

TVP HISTORIA	TVP HISTORIA
6.55 Był taki dzień – fel., Pol.	
7.05 Odnaleźć zaginione (16-18) – serial dok., Pol.	
8.45 Czerdziołatek (20)	
9.55 Opiekunowie (nie) pamięci – film dok., Pol.	
10.50 Plaża Europy (2)	
11.45 Góry Europy (2)	
12.45 Wojny Rosji (2/3) – dok.	
13.45 Królowie (57) – hist., Pol.	
14.20 Czerdziołatek (21-ost.) – serial obycz.	
15.30 Sensacje XX wieku	
18.05 Tajemnica twierdzy szczyfów (6) – wojenny	
19.00 Legenda Grunwaldu	
20.05 Oficer (11) – serial sens.	



21.10 Starożytny Egipt – kroniki imperium (2): Bogowie i władcy – dok.	
22.15 Nieznana wojna na Polnocy (12) – dok.	
23.20 Sensacje XX wieku – program historyczny	
1.25 Encyklopedia II wojny światowej: Obrona Helu, część 2 – serial dokum.	

FOKUS TV	FOKUS TV
6.00 Wehikuł czasu	
6.05 48h. Zaginięci (66)	
7.00 Byli sobie wynalazcy (11-14) – serial anim., Fr.	
8.55 Wehikuł czasu	
9.00 Starożytni kosmici (6)	
10.00 Gwiazdory lombardu (19, 20) – reality show, USA	
12.00 Hitlerowska machina śmierci (1) – dok., Francja	
13.00 Poszukiwacze historii (11, 12)	
14.00 Jak Niemcy przegraly wojnę (1, 2) – serial dok.	
16.00 Dorwać tunczyka (4, 5)	
18.00 Rolnicy. Podlasie (22, 23) – serial dokum.	



20.00 Galileo (28)	
21.00 Historia Mosadu (2) – serial dok., Niemcy 2020	
22.00 Kobiety Hitlera (1, 2) – serial dokum., Australia	
0.00 Starożytni kosmici (12) – serial dokum., USA 2011	
1.00 Rolnicy. Podlasie (41, 42, 1, 2) – serial dok.	
5.00 Kolowrotek (5, 6) – mag.	

METRO	METRO
8.30 Szpital (794, 795) – paradok.	
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (363, 364)	
12.30 SOS Eskipy w akcji 17	
13.30 Brzydula (39, 40) – kom., Pol.	
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (19) – serial obycz., Turcja	
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.	
17.00 Fani czterech koleś 17	
18.00 Prawo Agaty 7 (8) – obycz.	
19.00 Kartoteka 3 (2, 3) – fab.-dok.	
21.05 Kryminalni 3 (11, 12) – krym.	
23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (10) – krym.	
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 – serial dok.	
1.15 Szpital (787) – paradok., Pol.	
2.15 Szkoła (536, 537) – paradok.	
4.15 Nowa Maja w ogrodzie 4	

ZOOM	ZOOM
8.00 Strażnik Teksasu 9 (11, 12)	
9.55 MacGyver 3 (8, 9) – sens.	
12.05 Pułapki umysłu – serial dok.	
13.15 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.	
14.25 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show	
15.30 Sensacje XX wieku – hist.	
17.50 Wojciech Ciejrowski – bosko przez świat	
20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (5, 6) – sens.	
22.00 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show	
23.00 Magia nagości. Polska	
0.00 Magia nagości 5 – pr. rozr.	
1.05 Magia nagości. Niemcy	
2.10 Kabaretowe przeboje 2	
4.30 Kabaretowe przeboje	

FOOD NETWORK	FOOD NETWORK
11.35 Człowiek kontra jedzenie	
12.35 Człowiek kontra jedzenie. Mięsożery – magazyn kulin.	
13.05 Apetyt na miłość – pr. rozr.	
14.05 Akcja: Restauracja!	
15.05 Pojedynki na grille	
16.05 Kuchenne rewolucje – rozr.	
17.05 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny	
17.40 MasterChef – pr. rozrywk.	
19.10 Dziecięce mistrzostwa wypieków – magazyn kulin.	
20.10 Perfekcyjni gospodarze 9 – serial dokumentalny	
21.10 24/24 – maraton kulinarny	
22.15 Pyszne miejscówki – mag.	
23.15 Akcja: Restauracja! 20	
0.15 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny	

DISCOVERY SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE
6.00 Zwykle rzeczy, niezwykle wynalazki 15	
8.00 NASA – archiwum tajemnic	
11.00 Poszukiwacze dinozaurów	
13.00 Tajemnice ładowania na Księżycu	
15.00 Gwiezdne bitwy: Wielki sen	
16.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem	
18.00 Zwykle rzeczy, niezwykle wynalazki 15	
21.00 Uliczne laboratorium	
23.00 Wybuchowy program	
1.00 Gwiezdne bitwy: Wielki sen	
2.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem	
4.00 Podziemne sekrety	

NATIONAL GEOGRAPHIC	NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Przetwarzanie w kanadyjskiej dżicy	
13.00 Wcielenia zła	
15.00 Katastrofa w przestworzach	
16.00 Morski patrol: Hiszpania	
17.00 Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary: Życie Chrystusa – serial dokum.	
18.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie: Hiszpania – dok.	
19.00 Wojna widziana z powietrza: Bitwa o Anglię	
20.00 Katastrofa w przestworzach	
21.00 Służby ratownicze: Jukon: Polowanie; Zator lodowy	
23.00 Procesy czarownic: Prawdziwe historie	

BBC EARTH	BBC EARTH
11.20 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.	
12.20 Malownicze trasy kolejowe 3 – serial dokum.	
13.20 Rajskie ptaki – film dokum.	
14.20 W okowach mrozu 3 – dok.	
16.30 Pociągami przez starożytną Grecję – dok.	
17.40 Rajskie ptaki – film dokum.	
18.45 Malownicze trasy kolejowe 4 – serial dokum.	
19.45 David Attenborough: początek wielkiej przyrody – dok., Wlk. Bryt.	
20.55 W okowach mrozu 4 – dok.	
22.55 Superchirurgi: szansa na życie 2 – serial dokum.	
0.00 W 80 kilo dookoła świata	
1.00 Rajskie ptaki – film dokum.	

WP	WP
10.00 Wakacyjne remonty – rozr.	
11.00 Niepojęte: Strefa tajemnic	
12.00 Wariaci za kierownicą 3	
13.00 Makłowicz w podróży	
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.	
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.	
16.55 Pogoda	
17.05 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach 6 (4)	
19.00 Strażacy z sąsiedztwa	
20.00 Policjanci z sąsiedztwa	
21.55 Pogoda	
22.00 Mistrzowie Kabaretu 12	
23.00 1, 2, 3... Kabareci! 2 – pr. rozr.	
0.00 Mistrzowie Kabaretu 17	
1.00 Mistrzowie Kabaretu 6	

NOWA TV	NOWA TV
9.30 Całkiem nowe lata miodowe (4) – serial kom.	
10.00 Miodowe lata (20) – kom.	
10.30 Węzienie – serial dokum.	
12.00 Poirot (2, 3) – serial krym.	
14.00 Świat według Kiepskich (361, 362) – serial kom., Polska	
15.00 Świat według Bundy (184-189) – serial komediowy	
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (1) – serial kom.	
18.30 Miodowe lata (45-48)	
21.00 Zdrady (12) – paradok., Pol.	
22.00 Ślad (46, 47, 85) – krym., Pol.	
1.00 Łowca pedofilów – dok.	
3.00 TV okazje	
3.50 Wehikuł czasu	
4.00 Sala operacyjna	

HGTV HOME & GARDEN	HGTV HOME & GARDEN
11.05 Usterka 11 (20, 21)	
12.35 Moje miasto, mój dom 8	
13.35 Mieszkanie na miarę 2	
16.30 Polowanie na ogród 5	
18.10 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.	
19.05 Złoty remont 4 – pr. rozr.	
20.05 Dorota inspiruje	
21.00 Dorota was urządzi! – rozr.	
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów	
23.00 House Hunters – Poszukiwacze domów 2 – program rozrywkowy	
0.40 Kupujemy dom na plaży 20 – serial dokum.	
1.35 Remontujemy dom na plaży 6 – program rozrywkowy	

TRAVEL CHANNEL	TRAVEL CHANNEL
8.05 Człowiek kontra jedzenie	
10.10 Brazylijskie uczty uliczne z Andym Batesem – dok.	
10.45 Andy Bates i uliczne przysmaki Ameryki – mag.	
12.15 Małżeństwo w dżungli	
14.20 Człowiek kontra jedzenie	
14.55 Dzikie kuchnie: Smakowite miasta – serial dok.	
17.00 Szokujące potrawy – dok.	
19.00 Nowe życie w starym domu: Witajcie w Włoszech – pr. rozrywk.	
21.00 Nagi instykt przetrwania	
23.10 Kobieta na krańcu świata	
0.55 Małżeństwo w dżungli	
2.55 Szokujące potrawy – dok.	
4.55 Sukces nie zna granic	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
7.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Indie	
8.00 Królowie świata zwierząt	
9.00 Wyzwółczy dr Pol	
12.00 Zabójcze królestwo Afryki	
13.00 Dzikie cuda Europy	
14.00 Najdziwniejsze zwierzęta Ameryki Południowej	
15.00 Królestwo drapieżników	
16.00 Wielka piątka Afryki	
17.00 Muszle: rzęby natury	
18.00 Dzikie Polwysep Arabski	
19.00 Królestwo drapieżników	
20.00 Dzikie, sprytnie i zabójcze	
21.00 Niezwykły dr Pol	
2.00 Dzikie cuda Europy	
3.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT HISTORY
10.40 Wojna światowa: 1914-1945	
11.45 Naciści: Ścisłe tajna nauka	
12.40 1776: niepodległość USA	
16.40 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze	
17.50 Wojna światowa: 1914-1945	
18.50 Historia sprawiedliwości	
19.55 Aleksander Wielki: legendarny zdobywca	
21.00 Wojna Adolfa Hitlera	
22.05 Dzik Zachód	
23.00 Naciści: Ścisłe tajna nauka	
0.00 1776: niepodległość USA	
3.20 Wojna Adolfa Hitlera	

CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA
13.55 Podróż przez smaki Chin	
14.55 U sąsiadów w kuchni 13	
15.55 Jakubiak rozgryza... – mag.	
16.10 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.	
16.40 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień	
18.30 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.	
18.55 M jak mięso – serial dokum.	
19.50 Nie bój ryby! – mag. kulin.	
20.15 Mistrzowie przekasek w akcji – Nowa Zelandia	
21.10 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7 – dok.	
23.55 Kolacja z Gavinem...	

CANAL+ DOMO	CANAL+ DOMO
15.00 Pomocy! Kupiliśmy włoskę – serial dokum.	
15.55 Kupione i co dalej? 4	
16.50 Gardeners' World 14	
18.00 Ucieczka na wies 22 – dok.	
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.	
20.00 Daleko od miasta 11 – dok.	
21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dokumentalny	
21.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.	
22.55 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.	
0.40 Po pierwsze: lokalizacja!	

SUPER POLSAT	SUPER POLSAT
10.30 SuperLudzie – serial dokum.	
11.55 Świat według Kiepskich (374-376) – serial kom., Polska	
13.30 Bitwa o palety	
14.30 Hell's Kitchen – Piekłna Kuchnia – reality show, Pol.	
16.00 Ninja Warrior Polska	
17.55 Świat według Kiepskich (470, 471, 564, 565) – kom.	
20.00 Złomiarze – serial dokum.	
21.00 Kontakt	
FILM – film s.f., USA 1997	
0.00 Bestia – thriller, Islandia/USA	
FILM Japonia/USA 2022	
1.55 Świat według Kiepskich (411-414) – serial kom., Polska	

TVP KOBIECI	TVP KOBIECI
13.00 Na dobre i na złe (580)	
13.55 Kradzież Księgi Świętego Jakuba (2) – film dok., Hiszp.	
15.00 Różni polski – mag. kulin.	
15.30 Ojciec Mateusz 2 (19, 20)	
17.25 Gwałtowna pogoda. Jak ją przetrwać? (2) – film dok.	
18.30 Lato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko	
19.30 Miłość i nadzieja (304)	
20.30 Wichrowe wzgórze (285)	
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (273) – serial obycz.	
22.30 Książę i ja 3: Królewski miesiąc miodowy – komedia romant., USA 2008	

PLANETE+	PLANETE+
11.20 Ogień. Azjatycka tradycja	
12.35 Ginące ziemiosła Korei	
13.45 Na targach świata 2	
14.50 Wiatr. Niewidzialna siła	
15.05 Niezwykłe podróże kolej 9 – serial dokum.	
16.55 Polska z góry 10 – dok.	
17.25 Świat z góry 7	
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	
18.40 Zaginiony lot MH370 – dok.	
19.45 Wielka rewolucja RNA	
20.50 T-Rex. Historia ewolucji	
22.00 Ile kosztuje triceratops?	
23.00 Sekta – serial dokumentalny	
0.20 Niezwykłe podróże kolej 9 – serial dokum.	

TVP DOKUMENT	TVP DOKUMENT
13.50 Dźwiękowe krajobrazy Australii (1) – dok., Australia	
15.00 Parki narodowe Korei Południowej: Morze	
16.00 Nowe okno na Wschód – film dok., Pol. 2022	
17.00 Pieśń przez dżik Rumunii – dok., Austria	
18.05 Sanatorium miłości 5	
19.05 Tajemnica Lema – film dok.	
20.10 Cuda światowego transportu: Porty, kanały i mosty – serial dokumentalny	
21.15 Polarne królestwo Słońca – film dokum., Niemcy 2023	
22.15 Niebezpieczne drogi	

TVP SPORT 10.15 Polska Liga Żeglarska 10.45 Żużel: Drużynowe ME – Rzeszów 2026 – finał 12.50 Koszykówka 3x3: 3x3 City Tour – Bielsko-Biala 2026 – finały 14.05 Polska Liga Żeglarska 14.30 Piłka nożna: MŚ 2026 – podsumowanie 1/16 finału 16.00 Piłka nożna: MŚ 2026 – podsumowanie 1/8 finału 16.50 Piłka nożna: MŚ 2026 – podsumowanie ćwierćfinałów 17.30 Dzień na mundialu	EUROSPORT 1 11.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix 12.00 Kolarstwo: Tour de France: Malemort – Ussel 13.00 Kolarstwo: Tour de France – 10. etap (live) 18.00 Cycling Essential Stories – mag. sportowy 18.15 Kolarstwo górskie: PS w Vallnord/Pal-Arinsal – cross-country mężczyzn 19.00 Kolarstwo górskie – magazyn 19.30 Spirit of Yachting 20.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie – finały	POLSAT SPORT 1 6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz półfinałowy W zeszłym roku do półfinału awansowali Novak Djoković, Carlos Alcaraz, Janik Sinner i Taylor Fritz. 8.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Polska – Brazylia Polki przegrały dwa ostatnie spotkania z Kanarkami. W Osace postarają się zrewanżować. 11.00 Tenis: Turniej Wimbledon 13.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 16.00 Tenis: Turniej Wimbledon	TVP ABC 10.45 Rodzina Treflików 3 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczołka Maja 12.25 Domisie 13.00 Zagadki zwierzo-gromadki 13.20 Tru i Tęczowe Królestwo 14.30 Oli i Luna 14.55 Oktonauci 15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 15.40 Billy – chomik, który został kowbojem 16.05 Pat i świat 16.35 Dino Ranczo 17.05 Pszczołka Maja	MINIMINI+ 4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4 4.38 Detektyw Łodyga 7 5.05 Tomek i przyjaciele 22 6.10 Ciekawski George 7 7.33 Kicia Kocia 2 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Baranek Shaun 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 2 15.10 Kicia Kocia 2 15.55 Blaze i megamaszyny 3	TVN 24 6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 7.30 Jeden na jeden – poranny wywiad TVN 24 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo – magazyn informacyjny 16.00 Fakty po południu
19.00 Piłka nożna: MŚ 2026 – półfinał (live) 0.30 Boks: KnockOut Boxing Night 44 w Jastrzębiu-Zdroju – podsumowanie 2.55 Boks: Gala w Tokoname – Tom Mizokoshi – John Riel Casimero 3.35 Boks: Gala w Bourne-mouth – podsumowanie	20.30 World Touring Car Cup: Wyścig w Le Castellet – podsumowanie 21.00 FIA World Endurance Championship: Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo 22.00 Kolarstwo: Tour de France – 10. etap 0.00 Snooker: Turniej Players Championship – finał	18.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów Po dwóch turniejach w ramach Lig Narodów Stany Zjednoczone zajęły pozycję lidera. 21.00 Tenis: Turniej Wimbledon 23.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 1.00 Boks	17.30 Petronix: Obroncy zwierząt 18.00 Mała Marinette 18.30 Idefiks i Nieugięci 19.00 Pety i Bill 19.10 Czarodziejskie miasteczko Pinokia 19.25 Piotruś Królik 19.55 Lupin wśród bajek 20.05 Grizzly i lemingi	17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia 18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.40 Dora i przyjaciele 19.35 Kicia Kocia 20.25 Mały Charlie 21.36 Zouk	18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.10 Fakty o świecie 21.00 Polska i świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.30 Tak jest – pr. publicyst.
CANAL+ SPORT 13.40 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 14.40 Premier League: The Big Interview (3, 4) 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Getafe – Barcelona 18.00 Boks: Gala w El Paso: S. Han – H. Holm 19.00 Piłka nożna: Widzew Łódź – Legia Warszawa (sezon 1995/96) 20.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026 21.00 Liderzy. W centrum gry (3) 22.05 Sporty walki: ONE Friday Fights 161 23.15 Premier League Stories (46)	EUROSPORT 2 12.00 Snooker: Turniej Players Championship 14.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Paryż 2024 15.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo 17.00 Snooker: Turniej Players Championship 19.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – speed kobiet i mężczyzn – finały 20.00 Kolarstwo: Tour de France 22.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – speed kobiet i mężczyzn – finały 23.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix 0.00 Kolarstwo: Tour de France – 10. etap	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej Wimbledon 8.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 10.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 12.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 15.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 17.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 20.00 Tenis: Turniej Wimbledon Hubert Hurkacz rozpoczął tegoroczny Wimbledon od niespodziewanego zwycięstwa nad Casperem Ruudem. Następnie pokonał Sebastiana Ofnera. 22.30 Tenis: Turniej Wimbledon 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.15 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 7 9.30 Harmidom 2 10.00 SpongeBob Kanciasztoparty 9 10.10 SpongeBob Kanciasztoparty 7 10.25 SpongeBob Kanciasztoparty 13 11.45 Grzmotomocni: Tajniacy 12.15 Niebezpieczny Oddział 12.40 Niebezpieczny Henryk 13.10 SpongeBob Kanciasztoparty 16 14.25 Wielkodomscy 4 15.20 Harmidom 10 15.40 Sonic Prime 2 16.05 SpongeBob Kanciasztoparty 15	TELETOON+ 8.20 Kumble z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Było sobie życie 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rządzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumble z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumble z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 3	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 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Trójkąt Polityczny 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 8.30 Tenis: Turniej WTA w Linzu – finał gry pojedynczej: M. Andriejewa – A. Potapowa 11.00 Tenis: Turniej WTA w Dubaju – finał: E. Switolina – J. Pegula 13.10 Tenis: Turniej WTA w Miami – finał: A. Sabalenka – C. Gauff 16.30 Tenis: Turniej WTA w Miami: Magda Linette – Iga Świątek 19.20 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – finał 22.10 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – finał: J. Pegula – L. Nosková 0.45 Tenis: Turniej WTA w Londynie – finał: Donna Vekić – Emma Raducanu 3.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia – Raków	ELEVEN SPORTS 1 11.00 Piłka nożna: Liga portugalska: Porto – Moreirense 13.00 Formula 3: Grand Prix Wielkiej Brytanii 14.00 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 16.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Juventus FC 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Borussia M'gladbach 20.00 Bundesliga Special (22) 20.40 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 22.40 Made in Italy (20, 19, 18) 23.30 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (3, 4)	POLSAT SPORT 3 6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 8.30 Tenis: Turniej Wimbledon 11.00 Tenis: Turniej Wimbledon 13.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 15.00 Tenis: Turniej Wimbledon 17.00 Tenis: Turniej Wimbledon 19.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 21.00 Tenis: Turniej Wimbledon Kibice byli niezwykle ciekawi, czy Janik Sinner będzie w stanie wygrać słynny turniej na londyńskich kortach drugi raz z rzędu. 23.00 Tenis: Turniej Wimbledon 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.25 Świnka Peppa 3 10.35 Świnka Peppa 4 11.05 Santiago z móż 11.30 Psi Patrol 10 11.50 Psi Patrol 8 12.10 Rubble i jego ekipa 12.30 Rubble i jego ekipa 4 12.45 Rogata ekipa 13.15 Tim Rex wśród gwiazd 2 13.45 Barabapapa i jego rodzinka 14.10 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.40 Zwierzęce zagadki 15.10 Rogata ekipa 3	DISNEY JUNIOR 7.00 Blue 2 8.00 Spidey i superkumple 2 8.30 Klub Myszkki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 9.30 Klub Myszkki Miki Plus 10.00 Blue 2 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 2 12.30 Blue 2 13.30 Klub Myszkki Miki Plus 14.00 Superkoty 2 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 2	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12.50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15.50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debata Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORTS 9.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: ZKS Stal Rzeszów – INNPOROW Rybnik 12.00 Snooker: Championship League – 2. runda (live) 16.45 The Big Pete (3) 17.30 Snooker: Championship League – 2. runda (live) 22.15 Premier League: The Big Interview (36) 22.50 Boks: BKFC Fight Night: Nashville – waga lekka: Tony Soto – Juan Carlos DeLeon 0.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Jagiellonia Białystok	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – Union 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Milan – Inter Mediolan 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayer – Bayern 18.00 Formula 1 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Genoa CFC 22.00 Ligue 1 Show (35) 22.30 Bundesliga Special (22) 23.00 Serie A 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – AS Monaco 2.00 Birds of paradise – film dok.	POLSAT PLAY 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.00 Trzecia Rzeka w obiektywie amatorskiej kamery 21.10 Tajna historia XX wieku 22.00 Poszukiwacze historii 22.30 Pościgi 23.10 Wakacje z Bałtykiem 4.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 11.15 101 napraw 5 12.15 Jeździć, obserwować 13.00 Mobilni mechanicy 14.30 Zawodowi handlarze 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 Zawodowi handlarze 19.00 Moto kombat 19.45 Duda kontra Szafranski 20.30 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 21.15 Z drugiej rezy 22.00 Raport Turbo 22.15 Jeździć, obserwować 23.45 Naprawy nie do naprawy 0.30 Usterka 16	TVS 15.45 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher – Decyzja serca – film obyczajowy, Niem. 2010 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher: Melodia miłości – film obyczajowy, Niem. 2008 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV 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 telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc historia 21.00 Apeli Jasagórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Posłani – film dok., Pol. 2026 23.25 Dęby w Polsce – dok., Pol.

Matka Yasemin leży nieprzytomna w szpitalu, a studentka nie może zajmować się nią, i młodszą siostrą. Dlatego zostawia Mine u babci, która nawet nie wie, że ma wnuczki.

Hity znad Bosforu

Burak poznaje Yasemin w szpitalu i zakochuje się w niej od pierwszego wejrzenia.

Uczuciem do nowej pielęgniarki zapala też doktor Kerem, przyjaciel Buraka.

SPLĄTANE LOSY

Zerwane więzi

Nowość w TV!

W domu Münevver pojawia się wnuczka, której nie знаła. Obecność małej Mine otworzy dawne rany, ale da też nadzieję na odbudowanie relacji rodzinnych.

➔ **SPLĄTANE LOSY**

ŚR 15.07 godz. 14.00 TVP 1

Wywodząca się z bogatej i szanowanej rodziny Münevver (Nilgün Kasapbaşoğlu) od lat mieszka w okazałej rezydencji wraz ze swoją wierną pokojówką Suzan (Nesrin Yıldırım). W jej domu czas się zatrzymał – meble i dekoracje od lat stoją w tych samych miejscach, bo pani domu nie pozwalała na żadne zmiany. Każdy przedmiot ma dla niej znaczenie i jest związany z przeszłością, której kurczowo się trzyma, jakby tylko w ten sposób mogła zachować resztki dawnego życia. Pod chłodnym usposobieniem i arystokratyczną elegancją Münevver kryje się ogromny ból i tęsknota za córką Pakize (Öznur Kula), która przed laty opuściła dom, rzucając słowa pełne nienawiści. Tylko Halil (Şerif Bozkurt), oddany asystent Münevver, który mieszka po drugiej stronie ulicy, zna prawdę

o wydarzeniach, które rozbiły rodzinę Ketenci. Sam również ma pewne obawy związane z tajemnicami z przeszłości...

Desperacki krok

Życie Münevver wywraca się do góry nogami, gdy pewnego wieczora pod drzwiami jej willi zostaje znaleziona kilkuletnia Mine (Hazal Güzel). Dziewczynkę podrzuciła bez słowa wyjaśnienia jej starsza siostra Yasemin (Kayra Zabcı) – ambitna studentka pielęgniarstwa, która po śmierci ojczyzna sama opiekuje się nie tylko Mine, ale też ich matką, która dostała udaru i leży nieprzytomna w szpitalu. Dziewczyna ponadto robi wszystko, by chronić je obie przed nieobliczalnym byłym mężem Pakize, Tahsinem (Ömer Gecü). Nie widząc innego wyjścia, Yasemin oddaje siostrę pod opiekę babci, której nigdy nie

poznały, a która o nich nie miała zielonego pojęcia.

Zazdrość i rywalizacja

Gdy Münevver potwierdza swoje podejrzenia na temat tego, że Mine (Hazal Güzel, zdj.) jest jej wnuczką, wszystko się zmieni. Kobieta postanowi odnaleźć córkę, z którą od lat nie miała kontaktu. Prawda okaże się jednak bardziej bolesna, niż się spodziewała. Stopniowo na jaw zaczęły wychodzić skrywane przez lata sekrety. Niespodziewanie w samym centrum wydarzeń znajdzie się Burak (Emir Gülsever), syn Halila, który

traktuje Münevver niemal jak babcię. Pewnego dnia młody lekarz stażysta pozna w pracy Yasemin i zakocha się w niej od pierwszego wejrzenia. Ta miłość wpłynie zarówno na jego życie rodzinne, jak i zawodowe. Zwłaszcza że Burak zauważy, iż dziewczyna wpadła w oko także jego przyjacielowi Kere-mowi (Doğaç Gözüdeli), który pracuje razem z nimi. Obaj będą gotowi Yasemin nieba przychylić...

Zupełnie inaczej zachowywać się będzie Meltem (Zelal Barlas), która od dawna kocha się w Buraku i marzy o tym, by go poślubić. Zaśle-piona zazdrością doktor wyrządzi Yasemin wiele krzywd. Kolejnym wrogiem dziewczyny okaże się Ezgi (İrem Korkmaz), adoratorka Kerema. Gdy zrozumie ona, że Kerem darzy uczuciem Yasemin, będzie głęboko rozczarowana i robi wszystko, co w jej mocy, aby utrudnić życie rywalce. Niestety, Yasemin narazi się także siostrze Buraka, Pinar (Elif Naz Sabuncu). Kiedy pojawi się w rezydencji Münevver, relacje rodzeństwa zaczęły się pogarszać. Nowa turecka telenowela liczy aż 165 odcinków!

BOGUMIŁA DEKA



Münevver myśli, że Mine podrzucili wyłudzacze pieniędzy, ale intryguje ją naszyjnik, który ona ma na sobie.

Znów wygrają nasi!

➔ GRUNWALD 1410 ŚR 15.07
godz. 19.05 TVP HISTORIA

To była jedna z największych bitew średniowiecznej Europy. Połączone siły Królestwa Polskiego i Wielkiego Księstwa Litewskiego, pod wodzą króla polskiego Władysława Jagiełły i wielkiego księcia litewskiego Witolda, starły się z wojskami zakonu krzyżackiego na czele z wielkim mistrzem Ulrichem von

Jungingenem. W początkowej fazie przewagę mieli Krzyżacy – odparli atak chorągwi litewskich i zmusili Litwinów do ucieczki. Ostatecznie szala zwycięstwa przechyliła się jednak na stronę polsko-litewską... Fabularyzowany dokument przedstawia przebieg bitwy z trzech punktów widzenia: Władysława Jagiełły, księcia Witolda oraz Ulryka von Jungingena. **HM**



Janusz Smoliński
w roli Perełki.

14-letni Marian Tchórznicki
jako przebojowy Paragon.

DO PRZERWY 0:1

Stremowany Paragon

➔ DO PRZERWY 0:1 ŚR 15.07
godz. 16.55 TVP KULTURA

Seriałowa opowieść o chłopcach z powojennej Warszawy, którzy tworzą podwórkowe drużyny piłkarskie i zamierzają wystartować w organizowanych przez „Życie Warszawy” zawodach, swoją premierę miała jesienią 1969 r. Główną rolę – Paragona, grał Marian Tchórznicki, którego reżyser Stanisław Jędrzyka wypatrzył

przypadkiem wśród grupy młodzieży na Starym Mieście w Warszawie. Zachwycił się jego charyzmą, zaprosił go na casting i choć chłopak nie wypadł najlepiej, wierzył w niego i powierzył mu rolę. Pierwszy dzień zdjęć wypadł jednak fatalnie. Dopiero drugiego 14-letni Tchórznicki pozbył się tremy i odzyskał zawiadłość, która zrobiła takie wrażenie na reżyserze. **EGP**



Jako ilustrację w dokumencie
wykorzystano fragmenty serialu
„Korona królów. Jagiellonowie”.

wokół szyjki zęba	▼	jacht Teligi	▼	Jamie Lee aktorka	▼	poetycko o polu	▼	mieszka- niec Genewy	▼	miał córkę Wandę	▼	szara papuga	▼	bilardowy z luzami	▼	Br dla chemika	▼
▶				krzywdą ludu	▶		4			... Żmi- jewski, „Ojciec Mateusz”	▶						
Ireneusz „Pokłosie”		dwie szyny	▶			zabójczy bazy- lizska	▶			3				osuszanie gruntów		jeszcze nie zawo- dowiec	
▶				przeżuwa ją krowa	▶							frakcja partii	▶				
... Rybac- kie nad Zalewem Wiślanym		łączy kraje	▼	na głowie rowerzy- sty	▼	pasterz z Azji		dryf	np. woli, rozpaczy	▶			▼	wytyczo- na droga wędrowki		wieczoro- wa dla bruneta	potocznie oszustwo
Zagobel- ny lub Płoszajski	▶		▼		▼		7		polski zespół rockowy		z jego nasion wytłacza się olej	▶			5		
▶						miasto na Lau- rowym Wybrzeżu	▶							ocena jurora	▶		2
wyrasta z pnia		... Duncan, tancerka	▶					6			... Stone, „Kasyno”	▶					
rytm	▶					kuzynka daniela	▶							króluje 1.04	▶		
			1														

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

Wpisz
rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

- 5.00 Złoty chłopak** (333-ost.) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 5.50 Akacja 38** (895) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Polska 2024
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Janosik** (12): Pobili się dwaj górale – serial przygodowy, Polska 1973
- 9.15 Ranczo 7** (82) – serial obyczajowy, Polska 2013
- 10.10 Komisarz Alex 7** (90) – serial kryminalny, Polska 2015
- 11.05 Ojciec Mateusz 16** (202): Lotnik – serial kryminalny, Polska 2016
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 To się opłaca** – magazyn
- 12.55 Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 4** – film dokumentalny, Polska
- 14.00 Splotane losy** (1) – serial obyczajowy, Turcja 2024, reż. Ayhan Özdemir, wyk. Nilgün Kasapbasoglu, Yesim Ceylan, Kayra Aleyana Zabci, Emir Gülsever (patrz obok)
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (979) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38** (912) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



14.00 OBYCZAJOWY

Splotane losy (1)
Pochodząca z bogatej i szanowanej rodziny Munewver mieszka w rezydencji z pokojówką Suzan. Pewnego dnia ktoś podrucza pod jej drzwi małą Mine (Hazal Güzel, zdj.). Dziecko ma naszylnik, który przywołuje wspomnienia o córce Munewver. Seniorka rozpoczyna śledztwo. **60 min**



20.50 SPORT

Mistrzostwa świata 2026
Czas wyłonić drugiego finalistę. W udział w meczu w Atlancie celują Argentynczyści. Obrońcy tytułu przez fazę grupową przegrali jak burza, wysyłając wszystkich spotkania. Stracili tylko jedną bramkę. Być może zmierzają się z drużyną Francji z Michałem Olise (zdj.) w składzie. **160 min**



23.30 DRAMAT HIST.

Danton
Wiosna 1794 roku, ogarnięty rewolucją Paryż. Danton (Gérard Depardieu, zdj.) domaga się zaprzestania terroru. Zostaje oskarżony o działalność kontrrewolucyjną i wkrótce skazany na śmierć. **145 min**

- 4.35 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.35 M jak miłość** (1794) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.30 Mozaika żydowska. Magazyn kulturalno-religijno-społeczny**
- 6.55 Barwy szczęścia** (3354) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Rodzinka.pl** (41, 42): Kryzys; Ty, ja i spa – serial komediowy, Polska 2011
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (144) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (876) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (433) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 (patrz obok)
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (145) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Nusret oraz Beyza z napięciem wychekują narodzin dziecka Yoncy. Tymczasem ona nie zamierza gościć się ze swoim losem. Szuka drogi ucieczki. Sinem postanawia wrócić do rezydencji. Cihan przekonuje Hancer, by nie brała na siebie tyłu obowiązków. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3354) – serial obyczajowy, Polska 2026
Oliwka ma pretensje do Kępskiego o spotkanie z Grażyną, do którego partner jej się nie przysłał. Justin bezskutecznie podważa decyzję Stańskiego. Karolina próbuje kupić lojalność Kajtki, wręczając mu w sekrecie premię. **40 min**
- 20.05 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 20.55 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.50 Na sygnale** (871, 872) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.55 Berlin Ku'damm 56** (4) – serial obycz., Niemcy 2016
- 23.55 Pitbull 2** (9) – serial sensacyjny, Polska 2007 (patrz obok)
- 0.50 Karol, władca Hiszpanii** (8) – serial kostium., Hiszp. 2015
- 1.50 Nasz dom w górach** (15) – serial obycz., Niemcy 2021
- 2.50 Globus. No Elephant in the Room** – film dokum., Pol./Rumunia 2022 **4.10**



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (433)
Manuel spędza namiętny poranek z Janą (Ana Garcés, zdj.). Romulo przekazuje markizowi niepokojące wieści o tajemniczych przedmiotach znalezionych w pokoju Curra. Don Alonso odkrywa, że jego siostrzeniec zamierza wyjechać na wojnę. **55 min**



21.50 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (871, 872)
Zespół Banacha pomaga seniorce po upadku w parku oraz młodemu mężczyźnie z urazami. Okazuje się, że łączy ich bliska relacja. Tymczasem ekipa doktora Vicka (Hubert Jaraczak, zdj.) ratuje nastolatkę po przedawkowaniu leków. Uspokaja też jej matkę, u której stres wywołuje bradykardię. **65 min**



23.55 SENSACYJNY

Pitbull 2 (9)
Kolo Teatru Komedia dochodzi do strzelaniny, w której ginie młody człowiek. Zamordowana zostaje też narkoman-ka, świadek zająścia. Nielat i Despero (Marcin Dorociński, zdj.) wpadają na trop zabójcy. **55 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** (337, 339): Zabójcza miłość; Zanim umrę – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy** (1263, 1264) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Dagmara znajduje dorywczą pracę w domu ciężarnej Pauliny. Zauważa tam zdjęcie swojego syna, który ma żonę i dziecko. Gdy prosi go o wyjaśnienie, ten przynajmniej się, że żyje w związkach z dwiema kobietami. **125 min**
- 11.35 Gliniarze** (880, 881): Handlarz śmiercią; Zabłąkana owca – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 13.40 Dlaczego ja?** (1510, 1511): Zaufanie; Grzechy młodości – serial paradokumentalny, Polska 2025
Związek Beaty i Marcina przechodzi kryzys. W końcu para decyduje, że przez pewien czas od siebie odpocznie. Gdy po miesiącu kobieta dowiaduje się, że jej były partner ożenił się z inną, wściekła do niego idzie. Na miejscu nie zastaje jednak Marcina, a Patryka, który podaje się za jego przyjaciela. **130 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.20 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze** (1077, 1078): Pożądanie; Czerwona linia – serial paradokumentalny, Polska 2025
W okolicach Warszawy dochodzi do gwałtu na pracującej w technikum nauczycielce. Adam Bogusz i Olga ustalają, że kilka godzin przed napaścią widziano ją w samochodzie z mężczyzną, notowanym wcześniej za przestępstwa seksualne. **140 min**
- 19.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów** – mecz: Bułgaria – Polska (live) (patrz obok)
- 21.25 Komediowa środa: Zróbmy sobie wnuka** – komedia, Polska 2003, reż. Piotr Wereśniak, wyk. Andrzej Grabowski, Joanna Żółkowska, Zbigniew Zamachowski (patrz obok)
- 23.05 Pierwszy gol** – komedio-dramat; Wielka Brytania/USA 2023, reż. Taika Waititi, wyk. Michael Fassbender, Elisabeth Moss, Will Arnett, Rhys Darby (patrz obok)
Historia oparta na faktach. Za kamerą stanął laureat Oscara za scenariusz do komediodramatu „Jojo Rabbit”. **145 min**
- 1.30 Pogromcy duchów. Dziedzictwo** – komedia s.f., USA/Kanada 2021, reż. Jason Reitman



19.00 SPORT

Liga Narodów
Trzeci tydzień rozgrywek Polacy spędzą na turnieju w Stanach Zjednoczonych. Ich pierwszym rywalem będzie reprezentacja Bułgarii. Zespoły te mierzyły się towarzysko w maju w Katowicach. Biało-Czerwoni zwyciężyli 3:0. Trzymamy kciuki za powtórkę sukcesu. **145 min**



21.25 KOMEDIA

Zróbmy sobie wnuka
Prowadzący gospodarstwo w centrum miasta Maniek (Andrzej Grabowski) i Genia (Joanna Żółkowska) Koselowie marzą o wnukach. Ich dzieci, Zosia (Małgorzata Kożuchowska, zdj.) i Janek (Paweł Deląg), nie zamierzają się jednak ustatkować. Głowa rodziny wpada na sprytny pomysł. **100 min**



23.05 KOMEDIODRAM.

Pierwszy gol
Rongen (Michael Fassbender, zdj.) zostaje zmuszony do wyjazdu na Samoa Amerykańskie, by szkolić jedną z najsłabszych drużyn piłkarskich świata. Przekonuje się, jak karkołomna misja go czeka. **145 min**

TVN

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1699) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (12) – program rozrywk., Pol. 2025
- 7.45 Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
- 11.20 Doradca smaku** (34) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (13) – program rozrywk., Pol. 2020
- 12.35 Ukryta prawda** (1483, 1484, 1728) – serial paradokumentalny, Polska (patrz obok)
- 15.45 Detektywi** (112) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
- 40-latką myśli, że jest zdrażdana. Śledczy odkrywają, że dziewczyna, którą klientka posądza o bycie kochanką jej męża, w rzeczywistości go szantażuje. Znajdują też broń w firmie mężczyzny. **65 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (68) – serial obyczajowy, Polska 2025
- Na oddział ratunkowy trafia senior, który zasłabł na ulicy. Kaja podejrzewa u niego zespół chorego węzła zatokowego. Daria przyjmuje kobietę skarżącą się na silny ból brzucha. Przeciwdziałają się decyzji urologa. **65 min**
- 17.55 Młode gliny** (22) – serial kryminalny, Polska 2026
- Policjanci zostają wezwani do domu pogrzebowego w związku ze znalezieniem dodatkowych zwłok w trumnie z ciałem Juliusza Naręckiego przeznaczonego do kremacji. Sprawdzają m.in. nagranie z monitoringu. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów


12.35 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1483, 1484, 1728) Jagoda pomaga 71-letniej Aldonie, która została okradzona. Wkrótce seniorka proponuje kobiecie, żeby się do niej wprowadziła. Za wsparcie otrzyma mieszkanie w spadku. Po miesiącu Aldona jedzie do sanatorium, a jej towarzysza urzęda imprez.


20.15 OBYCZAJOWY

Na Wspólnej (4246) Krytyka i Juliusz szukają się na randki. Przypadkiem na siebie wpadają. **35 min**



PULS

- 6.00 Policjanci z Miami 3** (9, 10): Dziecięcy blues; Cwaniaki z ulicy – serial kryminalny, USA 1986
- Detektywi wpadają na trop afery przemytniczej. Okazuje się, że gang zajmuje się przetranszowaniem noworodków z Kolumbii do USA. **120 min**
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (2, 3): Na wschód od Edenu, część 2; Cena przyjaźni – serial sensacyjny, Niemcy 2017
- 10.00 Maria z przedmieścia** (61, 62) – telenowela, Meksyk 1995
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (117) – obycz., Meksyk 2008
- Estefania przekonuje Isabelę, że nie mogą dopuścić, by Marichuy sprowadziła się do rezydencji Velarde. Marichuy żąda, żeby Blanca wyznała Juanowi Miguelowi prawdę na temat Ivetty i Omara. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (51) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Kurierzy** (36) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11** (544, 545) – serial obyczajowy, Polska 2022
- Piona wychodzi z więzienia. Odbyl karę za wymuszanie haraczy. Chce żyć uczciwie. Jego sytuację komplikuje brat, który jest uwikłany w nielegalne interesy. **120 min**
- 17.00 Kurierzy** (37) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (974, 975) – serial obyczajowy, Polska 2026
- Ojciec Pauli dostaje ataku serca. W trakcie akcji ratunkowej ktoś kradnie karetę. Paula odkrywa, kto za tym stoi, i chce się zemścić. **120 min**


17.00 FAB. DOKUM.

Kurierzy (37) Adam (Patrik Cebulski, zdj.) postanawia poprawić sobie humor i spotyka się ze swoją byłą partnerką – Kaską. Dziewczyna opiekuje się synem koleżanki, jedenaścioletnim Ambrozym. Dziecko twierdzi, że jest mentalistą, a następnie robi kurierowi pokaz niezwykłych umiejętności. **60 min**


20.00 DRAM. KRYM.

Furioza W zamian za skrócenie wyroku brata lekarz Dawid (Mateusz Banasiuk, zdj.) na polecenie policji infiltruje grupę pseudokibiców. Musi zdobyć zaufanie Goldeny (Mateusz Damięcki). **175 min**

TVN 7

- 5.25 Ten moment** (58) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (797-799) – serial paradokumentalny, Polska
- 8.45 Ukryta prawda** (1341, 1451, 1452) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.50 W-11 – Wydział Śledczy** (1108-1110) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
- Policjanci przyjmują zgłoszenie o uprowadzeniu kobiety. Bandyci domagają się okupu. Wkrótce zostają znalezione zwłoki porwanej. **125 min**
- 13.55 Kryminalni** (8): Śmierć za śmierć – serial kryminalny, Polska 2004 (patrz obok)
- 15.00 Szpital** (788, 789) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
- 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (509) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
- Agnieszka Majewska, pracownica agencji reklamowej, miała pobić Pawła Nowickiego torebką, w której znajdował się ciężki przedmiot. Oskarżona twierdzi, że uszkodzony stanowił dla niej zagrożenie. **60 min**
- 18.00 SOS Ekipy w akcji** (21) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- Policjanci dostają wezwanie od kobiety, która usłyszała wołanie o pomoc z bagażnika auta. Inny patrol interweniuje w sprawie awantury. **60 min**
- 19.00 Ukryta prawda** (1532) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- Bartek i Agata przez pięć lat starali się o dziecko. Wreszcie dzięki in vitro rodzi się ich córka. Okazuje się, że jest czarnoskóra. Kobieta tłumaczy, że w klinice musiało dojść do pomyłki. **60 min**


13.55 KRYMINALNY

Kryminalni (8) Prawniczka Anna zostaje zamordowana we własnym mieszkaniu. Kobieta wybierała się w podróż do Berlina. Była współnikiem kancelarii, miała duże grono przyjaciół. Zawada (Marek Włodarczyk, zdj.) przesłuchuje najbliższych. Cenne okazują się zeznania ojca ofiary. **65 min**


15.00 PARADOKUM.

Szpital (788, 789) Pacjentką doktora Szewczyka (Tomasz Augustynowicz, zdj.) jest dziewiętnastoletnia, nekana w szkole przez koleżankę. Aby jej zaimponować, maturzystka wynajęła studenta. **120 min**

REKLAMA

W APTEKACH I ZIELARNIACH

CUKIERKI ŻEŃSZENIOWO-IMBIROWE – ZŁAP SIĘ I ODPORNOŚĆ!

- 20.15 Na Wspólnej** (4246) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.50 Tarzan: Legenda** – film przygodowy, USA/Wielka Brytania/Kanada 2016, reż. David Yates, wyk. Alexander Skarsgård, Christoph Waltz, Samuel L. Jackson, Margot Robbie (patrz obok)
- 23.15 Legion Samobójców 2** – film przygodowy, Kanada/USA/Wielka Brytania 2021, reż. James Gunn
- 2.05 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 2.25 Wallander** (11) – serial kryminalny, Szwecja 2005
- 4.15 Największe polskie katastrofy** (4) – serial dokumentalny, Polska 2020
- 5.10 Recepta na stary dom 3** (14) – program rozrywkowy, USA 2018


20.50 PRZYGODOWY

Tarzan: Legenda Po opuszczeniu dżungli Tarzan (Alexander Skarsgård, zdj.) jako lord wie dzie dostanie życie w Londynie. Otrzyma propozycję powrotu do Konga. Staje się pionkiem w grze chciwego kapitana. **145 min**

- 20.00 Furioza** – dramat kryminalny, Polska 2020, reż. Cyprian T. Oleński, wyk. Mateusz Banasiuk, Weronika Książkiewicz, Mateusz Damięcki, Łukasz Simlat (patrz obok)
- 22.55 Pitbull. Ostatni pies** – film sensacyjny, Polska 2018, reż. Władysław Pasikowski, wyk. Marcin Dorociński, Krzysztof Stroiński, Rafał Mohr, Dorota Rabczewska (patrz obok)
- Kontynuacja nagrodzonego dwoma ołrami „Pitbulla” to zarazem debiut Dody na wielkim ekranie. **160 min**
- 1.35 Kula w łeb** – film kryminalny, USA/Indie/Szwajcaria 2012, reż. Walter Hill
- 3.15 Dzielnica strachu 9** (406): Książd – serial kryminalny, Polska 2025
- 4.15 Zobacz to!**


22.55 SENSACYJNY

Pitbull. Ostatni pies Policjanci prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa kolegi. Despero (Marcin Dorociński) wnika w szeregi ludzi Gawrona (Cezary Pazura, zdj.). W wojnę włącza się żona mafiosa. **160 min**

- 20.00 Przyjacieli domu** – dramat obyczajowy, USA 2019, reż. Gabriela Cowperthwaite, wyk. Jason Segel, Dakota Johnson, Casey Affleck, Isabella Kai Rice (patrz obok)
- Poruszający dramat zainspirowany autobiograficznym artykułem autorstwa Matthew Teague'a. **155 min**
- 22.35 W morzu ognia** – film sensacyjny, USA 1997, reż. Félix Enriquez Alcalá
- 0.50 Dom nad jeziorem** – melodramat, USA/Australia 2006, reż. Alejandro Agresti
- 2.50 Żyjąc z potworem 9** (4) – serial dokumentalny, USA 2024
- 3.50 Fachowcy** (15) – serial paradokumentalny, Polska 2017
- 4.30 Usterka 11** (11) – serial fab.-dok., Pol. 2019


20.00 DRAM. OBYCZ.

Przyjacieli domu Matt (Casey Affleck, zdj.) wie dzie szcześnie życie u boku żony Nicole (Dakota Johnson, zdj.), z którą wychowuje córki. Kiedy kobieta zapada na nowotwór, z pomocą rodziny przychodzi oddany przyjaciel. **155 min**

20

TVP3 TVP 3 DG12 12.00 Telekurier – mag., Polska 12.30 Górna półka smaku (2) 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Daj słowo – Maciej Orłoś 2 (25) – talk-show 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Serwis Info Dzień – inf. 15.30 Program lokalny 19.30 Z indeksem w rękę (4) 19.45 Kryminalna siódemka 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Telekurier – mag., Polska 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Złoty chłopak (195) 23.30 Kryminalna siódemka	TVP POLONIA TVP POLONIA 15.35 20 x 20 lat TVP Kultura 16.00 Zaraz wracam 2 (110) – serial obycz., Pol. 2025 16.30 Barwy szczęścia (3342) – serial obycz., Pol. 2026 17.00 Gra słów. Krzyżówka 17.30 Telexpress 17.50 Telexpress Extra – inf. 18.15 Wilno bardzo osobiste (1) – reportaż, Polska 2024 18.25 Wilno. Po drugiej stronie świata 18.45 Info Wilno – pr. inform. 19.05 Wileńska w obojczyku: Portret własny – pr. inform. 19.15 Laskowik & Malicki 20.10 Program informacyjny 19.30 20.40 Pogoda	TV 4 DG12 6.00 Strażnik Teksasu (18, 19) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (78) – reality show, Polska 2022 8.55 Policjanci i Policjanci (516, 517) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1114, 1115) – serial paradokumentalny, Pol. 2026 11.55 Dlaczego ja? (1543, 1544) – serial paradokumentalny, Pol. 2026 13.55 Trudne sprawy (767-769) – paradok., Pol. 16.55 Policjanci i Policjanci (1402) – obycz., Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (520) – reality show, Polska 2025	PULS 2 DG12 8.50 Masza i Niedźwiedź – serial animowany 9.20 Straszne historie Maszy – serial anim. 9.25 Swinka Peppa 2 – anim. 9.45 Bing – serial animowany 10.00 Jeżyk i Przyjaciele – serial animowany 10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 11.35 Gucy. Mały – wielki ryser – serial anim. 12.00 Psi Patrol 8 – serial anim. 12.35 Marta mówi – anim. 13.00 Smerfy – serial anim. 14.00 Monster High – anim. 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim. 16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim. 17.00 Smerfy – serial anim.	TVP ROZRYWKI TVP ROZRYWKI 6.10 Zakochaj się w Polsce (258) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.55 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Alternatywy 4 (2) – kom. 14.15 Rodzinka.pl (201) – kom. 14.45 Program rozrywkowy 15.20 Lato z Radiem i Telewizją Polską 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.35 Okrasa łamie przepisy 19.40 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny	TTV HD DG12 7.35 DeFacto 13 (21, 22) 8.30 Kartoteka 2 (8, 9) 10.35 Detektywi (33, 34) 12.35 Zakup w ciemno 4 (3) 13.35 Zakup w ciemno 6 (1) 14.35 Nic do zgłoszenia 3 (3) 15.35 Złomowski PL 5 (9) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 18 (2) 18.05 Zakup w ciemno extra (3) – reality show, Polska 18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 6 (6) – rozr., Pol. 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 6 (2) 21.05 Zakup w ciemno extra (37) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf.
PROGRAM INFORMACYJNY 23.55 Panorama Podsumowanie wydarzeń z kraju i ze świata. Nie zabraknie informacji politycznych, gospodarczych i kulturalnych okraszonych komentarzami ekspertów. 30 min 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia – pr. inf. 1.20 Kryminalna siódemka 1.40 Dziedzictwo (850) 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.	OBYCZAJOWY 20.50 Miłość nad rozlewiskiem (6, 7) Sławek oświadcza się Pauli. Dziewczyna za radą Marysi wyznaje okochanemu, że spodziewa się dziecka Jean-Pierre'a. Orest przynajmniej zlecenie na odrestaurowanie kościoła. 105 min 22.35 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst. 23.15 Dziennik regionów 23.40 Wielki test cyfrowej formy – wiadomości, Pol. 0.40 Zaraz wracam 2 (110) 1.10 Stacja innowacja (28) 1.30 Program informacyjny 19.30 2.00 Pogoda 2.10 Echo serca (5) – obycz.	OBYCZAJOWY 19.00 Policjanci i Policjanci (1403) – Polska 2026 Marek i Daria interweniują przy wypadku. W aucie biznesmena ktoś celowo pollował sruby w kole. Mężczyzna jechał do notariusza zmienić testament. 60 min 20.00 Uroczysko (209, 210) 21.00 Sprawiedliwi. Trójmieście (131) – krym. 22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1014) – krym., Pol. 2026 23.00 Strażnik granicy – film 1.00 Love Island. Wyspa miłości (33) 2.05 Hardkorowy lombard 3 (25)	ANIMOWANY 18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 Szeregowy postanawia pomóc zagubionemu lampartowi morskemu w powrocie na Antarktydę. Pod wpływem filmów o ninja Leonard zaczyna terroryzować wszystkich wokół. 60 min 19.00 Kacze opowieści 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (962) – obycz. 21.00 Dzielnica strachu 10 (444, 445) – serial krym. 23.00 Prawo zbrodni – dramat 1.00 Dzielnica strachu 10 (440) – serial krym., Polska 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (645) – obycz.	TELETURNIJ 20.10 Postaw na milion W każdej grze bierze udział dwójka uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chcą zabrać pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbłędnie odpowiedzieć na osiem pytań. 60 min 21.10 Kabaret Letnia Porą (20) – pr. rozr., Pol. 2021 22.10 Rodzinka.pl (59) – kom. 22.50 Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska 23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (7) – talk-show 0.50 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.15 Do śmiechu! (72, 73) – rozr., Polska 2024-2026 4.15 Hity wszech czasów (7) – magazyn muzyczny	ROZRYWKI 22.00 Idź na całość 2 (13) Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują uniknąć zgonu. Program prowadzi Zygmunta Chajzer i Robert Motyka (zdj.). 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (6) – pr. rozrywk., Pol. 2024 0.00 Nic do zgłoszenia 6 (9) – serial dokumentalny, Pol. 1.00 Życie na kredycie 8 (9, 10) – reality show, Pol. 2.10 Dobra robota (11) – serial dokumentalny, Pol. 3.10 Detektywi. Na zlecenie 2 (28, 29) – serial fabularno-dokum.
TVP3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE BIALYSTOK 17.10 Seans dla każdego 17.35 Moda na język polski 18.00 Grajmy swoje 18.10 Panorama formyżna 18.30 Obiektwy 18.50 Gość „Obiektwy” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Budowniczo-wość świata 21.00 Przegląd suwal-ski 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj Grudziądz 18.30 Zbliżenia 19.00 Umi kulinarna 19.20 Włóczęgowie 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 Na 2 kontakty 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Ted 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.01 Raz, dwa, trzy – lato! 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Papyń pyto 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności KRAKOW 17.06 Portret miasta 17.29 Polskie przepisy – Podziemia elektroniczna 17.55 Ci cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-1945 18.00 Magazyn medyczny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Spichlerz smaków 21.03 Wykrywacz 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 Dwory i dworki Lubelszczyzny 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.30 Strefa biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Szlakiem filmowej Łodzi 19.20 W archiwach 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.29 Teleskop 17.45 Program publicystyczny 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa 19.17 Reportaż sportowy 21.02 Opowieści stał 21.18 Bezbłędnie 21.30 Teleskop RZESZOW 17.30 Zakamarki przeszłości 17.56 Dokument w TVP Rzeszów 18.30 Aktualności 18.59 Odkryj regiony 19.14 Z życia regionu 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 5 17.52 Słowo daje! 18.00 Ludzie i maszyny 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Z wieszaka historii 21.00 Wokół nas 21.08 Pełnosprawni 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.34 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawiesz na temat 18.30 TKW 18.42 Kier Maszowiecki 19.02 Spacerownik 19.18 Głosy powstania. Szymon Niedziela 21.00 Zawiesz na temat 21.30 Kwień Warszawy i Mazowsza WROCLAW 17.29 Wakacyjny Dolny Śląsk 17.43 Strefa otwarta 18.08 Agro-Fakty 18.21 Fundusze Europejskie dla Dolnego Śląska 18.30 Fakty 18.58 Nie ma barier. Dolny Śląsk 19.12 Dlaczego krowa... 21.02 W swoim czasie 21.15 Pamięć Miasta 21.30 Fakty	TVP HD 8.55 Ojciec Mateusz 22 (278, 279) – krym., Pol. 2019 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (666, 667) 12.25 Ojciec Mateusz 7 (84) 13.20 Komisarz Alex 4 (48) 14.15 Ranczo 8 (95, 96) – obycz. 16.10 Polska Śroziemnomorska – magazyn kulinarny 16.40 Operacja zdrowie – mag. 17.15 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 25 (327) 19.20 Ranczo 8 (98) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (295, 296) – kom., Polska 2025 21.25 Ojciec Mateusz 32 (415) 22.20 Bugsy – dramat 0.45 Tootsie – komedia, USA FILM 1982, reż. Sydney Pollack BBC FIRST 10.40 Śmierć pod palmami 2 (2) – krym., Wlk. Bryt./Fr. 11.45 Zagadki doktora Blake'a 4 (1) – serial krym. 12.55 Zbrodnie Saint-Pierre (1, 2) – serial krym., Kanada 15.00 Ojciec Brown 8 (2) – krym. 16.00 Lewis 5 (6) – serial krym. 17.00 My Life is Murder 3 (6) 18.00 Morderstwa w Midsummer 22 (4) 19.55 Śmierć pod palmami 2 (3) – krym., Wlk. Bryt./Fr. 21.00 McDonald i Dods 3 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2022, reż. Robert Quinn 22.55 Na niebieskich świątłach 3 (5, 6) – krym.	TVP KULTURA TVP KULTURA DG12 12.10 Tajemnice kulturowe seriali (3) – serial dokum. 13.05 Wolna sobota FILM – komedia, Polska 1977 13.55 Noce i dnie (4) – obycz. 15.00 Zemsta – komedia, Polska FILM 2002, reż. Andrzej Wajda 16.55 Do przerwy 0:1 (1, 2) – serial obycz., Polska 1969 18.15 Muzeum Polskiej Piosenki (14) – pr. rozr., Pol. 18.30 Informacje kulturalne 18.55 Rawhide (8) – serial przyg. 20.00 Powrót Sherlocka Holmesa (7) – serial krym. 21.05 Przysięga Ireny – dramat FILM obyczajowy, Kan./Pol. 2023 23.15 Informacje kulturalne 23.45 Ballada o białej krowie FILM – dramat obyczajowy, Francja/Iran 2020 ROMANCE TV 14.20 Rosamunde Pilcher: Mężczyzna moich marzeń – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2007 16.15 Romans Therese – kom. FILM romant., Niemcy 2011 18.05 Górski lekarz (154, 155) 20.00 Złotyświat z Morzem FILM Wąwotym – Na zawsze matiasy – komedia, Niemcy 2024 21.50 Pokój ze stajnią: Łut FILM szcześnie – film obyczajowy, Niemcy 2021 23.45 Górski lekarz (154, 155) 1.45 Złotyświat z Morzem FILM Wąwotym – Na zawsze matiasy – komedia, Niemcy 2024	afena ANTENA HD DG12 12.05 Co Polak potrafi na drodze? (3) – rozr., Pol. 13.05 Ciepłota przez śnieg 2 (1) – serial dokum. 14.00 Kłątwa Wyspy Dębów (4) – reality show, USA 2014 15.00 Wojny kontenerowe 2 (12, 13) – serial dokum., USA 15.55 Australijskie poszukiwacze złota 4 (4, 5) – serial dok., Australia 18.00 77 TV 5 (18, 20) – rozr., Pol. 20.00 Alex Hugo – górski detektyw (15) – krym., Fr. 22.10 Detektyw Candice: Niezawodny instykt (4) – serial kryminalny, Fr. 2013 23.15 Balthazar: Śledczy fenomen (1) – serial kryminalny, Francja 2018, reż. Frédéric Berthe COMEDY CENTRAL COMEDY CENTRAL 8.55 Przyjaciele 8 (13-18) 11.55 Teoria wielkiego podrywku 8 (5-10) – kom. 14.30 Dwóch i pół 6 (12-15) 16.30 Przyjaciele 8 (19-24) 19.30 Teoria wielkiego podrywku 8 (11-16) – kom. 22.00 The Office PL 4 (5, 6) 23.05 Comedy Club 7 (3, 4) 0.05 Miasteczko South Park 3 1.00 Pracholicy 4 (1, 2) – kom. 2.00 Śmieśnij się nie będzie (5, 6) – rozr., Wielka Brytania 3.00 Miasteczko South Park 2 (18) 3.30 Miasteczko South Park 3 4.30 Comedy Club 8 (9-11)	TV 6 DG12 6.00 Węże (168, 169) – dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (715, 716) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (34, 35) – sens. 10.55 48h. Zaginięcia (157-159) 13.55 Policjanci i Policjanci (1203) – serial obycz., Polska 14.55 Australijskie poszukiwacze złota 4 (4, 5) – serial dok., Australia 16.00 Kobra – oddział specjalny (36, 37) – sens. 18.05 Strażnik Teksasu (20, 21) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (73, 74) 21.55 Czarna lista 2 (27) – krym. 22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (713, 714) 0.55 Kości (113, 114) – krym. 0.55 Cobra Kai (32) – przyg. 3.35 Septagion (10, 11) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazuje TVN FABUŁA 9.50 Prawo Agaty 4 (4) – obycz. 10.55 Szpital św. Anny (74) 11.55 Zapakuj do moich drzwi (2, 3) – telen., Turcja 2020 13.55 Prawo Agaty 4 (3) – obycz. 14.55 Detektywi – fab-dok., Pol. 16.00 Magia kina – program kult. 16.25 Walentyński – komedia FILM romantyczna, USA 2010 19.00 Szpital św. Anny (75) – serial obycz., Polska 2025 20.00 Gliniarz z Beverly Hills 3 FILM – komedia sens., USA 1994 22.15 Wejście smoka – film FILM sens., USA/Hongkong 1973 0.30 Morze śmierci – thriller FILM USA 2024, reż. Phil Volken 2.05 Po pierznie 3 (35) 2.15 Szkoła (752) – paradok.

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (4)
6.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
7.50 Robert Makłowicz (191, 162) – mag. kulin.
9.40 Zagadki kryminalne panny Fisher (11) – serial krym., Australia
10.55 Górski lekarz (2, 3) – serial obycz., Niem. 2020
12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (12)
14.00 Katastrofy w przestworzach (4, 1, 6) – serial dok., Kan.
17.00 MacGyver 4 (12) – sens.
18.00 Wojny magazynowe: Kanada (12, 13)
19.10 Aukcja w ciemno 2 (12, 13) – serial dok., USA



20.00 Najlepsi z najlepszy 2 – USA 1993
 Travis (Chris Penn, zdj.), były zawodnik taekwondo, ginie w walce. Świadek tragedii jest Walter (Edan Gross, zdj.), syn Grady'ego. Ten zamierza doprowadzić do zamknięcia klubu. **125 min**

- 22.05** Wampir w Brooklinie
FILM – horror komediowy, USA 1995, wyk. Eddie Murphy
0.05 Hitmen. Żywi lub martwi – film sensacyjny, Wielka Brytania 2023
2.40 Paragon, gola! – film przygodowy, Polska 1969
4.50 Prehistoryczna apokalipsa (2) – serial dok., Wielka Brytania 2022

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (306) – reality show, Polska 2024
7.30 Na ratunek 112 (935, 936) – serial parodokumentalny, Polska
8.30 Sekrety rodziny (396, 397, 1) – serial parodokumentalny, Polska
11.30 Trudne sprawy (954) – serial parodokumentalny, Polska 2020
12.30 Dlaczego ja? (1358, 1359) – serial parodokumentalny, Pol. 2024
14.30 Świat według Kiepskich (554-558) – serial komediowy, Polska 2019-2020



17.00 48h. Zaginięni (165, 166)
 Dominika zgłasza zniknięcie swojego chłopaka Natana, z którym od dwóch dni nie ma kontaktu. W rzeczach zaginionego policjanci znajdują stary pamiętnik jego matki. Kobieta zeznaje, że Nathan próbował odnaleźć ojca. **120 min**

- 19.00** Gliniarze (1000)
20.00 Ślad (76) – serial krym.
21.00 Gliniarze (795) – parodok.
22.00 Ambulans (7) – dok., Pol.
23.00 Świat według Kiepskich (367, 368)
0.00 Ślad (97) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (16) – parodok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Ewa gotuje (558, 559)
3.45 Interwencja – mag.

TVP SERIALE

- 5.25** Rodzinka.pl (106, 107)
6.30 Na sygnale (489, 490)
7.35 Ojciec Mateusz 3 (39)
8.30 Komisarz Alex 3 (28)
9.25 Rodzinka.pl (108) – kom.
10.00 Klan (1455, 1456) – telen.
10.55 Ranczo 9 (106, 107)
12.40 Komisarz Alex 3 (29)
13.35 Ojciec Mateusz 3 (390, 391) – serial krym.
15.35 Komisarz Alex 3 (30) – serial kryminalny, Polska
16.25 Na sygnale (491, 492) – serial fabularno-dokum.
17.35 Ranczo 9 (108, 109) – serial obycz., Pol. 2015
19.30 Ojciec Mateusz 3 (392) – serial kryminalny, Polska
20.30 Ojciec Mateusz 3 (40) – serial kryminalny, Polska



21.30 Ranczo 9 (110, 111) – Polska 2015
 W Wilkowyjach zjawia się młody policjant, który ma zastąpić Staska na czas jego szkolenia. Francesca wprowadza nowego kolegę w tajniki pracy na wsi i przybliża mu miejscowe zwyczaje. **115 min**

- 23.25** Ojciec Mateusz 3 (393) – serial kryminalny, Polska
0.20 U Pana Boga w Królowym Moście (8) – serial obycz., Polska
1.20 Erynie (7, 8) – serial kryminalny, Polska
3.15 Stulecie Winnych (10) – serial obycz., Pol. 2019
4.05 Klan (1455) – telen., Pol.
4.35 Pan Mama (28) – kom.

KINO POLSKA

- 6.00** Polska z góry. Nad wodą 2 (1, 2) – serial dok.
6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.15 Przygody Myszy (7, 8)
7.45 Reksio (50, 52) – anim.
8.05 Stawiam na Tolka Banana (5, 6) – obycz.
9.40 Pan Kleks w kosmosie (1/2) – film przygodowy, Pol./Czechosłowacja 1988
11.15 To nie ze mną (11, 12) – serial obyczajowy, 2022
12.40 Prawo i pięść – film sensacyjny, 1964
14.50 Kingsajz – komedia, 1987, wyk. Jerzy Stuhr, Jacek Chmielnik
17.10 Stawka większa niż życie (4, 5) – wojenny



20.00 Ekstradycja 3 (7, 8)
 Halski spędza noc u przyjaciela, detektywa z hotelu Victoria. Tymczasem Tuwara, Fiduk i Góra szantażują ministra. Grozą politykowi ujawnieniem kompromitujących go materiałów. **140 min**

- 22.20** Misja Afganistan (11) – serial wojenny, 2012
23.35 Wtorek – komedia, 2001, wyk. Paweł Kukiz, Bolek
1.15 Ogród Luizy – dramat obyczajowy, 2007, wyk. Patrycja Soliman
3.50 Po miłość – dramat obyczajowy, 2021, wyk. Jowita Budnik
5.50 Instalowe – etiuda filmowa, 2022

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (6, 7) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
7.30 Ostry dyżur (11, 12) – serial obyczajowy, USA
9.25 Castle 3 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2011
11.25 MacGyver 3 (7, 8) – serial akcji, USA 2018-2019
13.20 Dowody zbrodni (13, 14) – serial kryminalny
15.10 Agenci NCIS: Hawaje (8, 9) – serial kryminalny
17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (8, 9) – serial kryminalny, USA/Kanada 2003
19.05 Castle 3 (13, 14) – serial kryminalny, USA 2011



21.05 Walker: Strażnik Teksasu 2 (1, 2)
 Cordell odkrywa, że jego życiu zagraża niebezpieczeństwo. James wyjaśnia mu, dlaczego Micki działa pod przykrywką. Davidsonowie wracają do domu. Ich pojawienie się denerwuje Abeline. **110 min**

- 22.55** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (8, 9) – krym., USA/Kanada
0.40 Castle 3 (13, 14) – serial kryminalny, USA 2011
2.40 Walker: Strażnik Teksasu 2 (1, 2) – serial krym., USA 2021-2022
4.25 Walker: Strażnik Teksasu (16) – krym.
5.10 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 6.00** Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
6.05 13 posterunek 2 (25, 26)
7.10 Copa 71 – dok., Wlk. Bryt.
8.40 LARP. Miłość, trolle
FILM i inne kwesty – komedia, Polska 2025
10.15 Jutro będzie nasze
FILM – komediodram., Wł. 2023
12.10 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
12.15 Chopin, Chopin!
FILM – dram. biograf., Pol. 2025
14.25 The Office PL 5 (5, 6)
15.20 Prawdziwa historia szeregowca Ryana
16.15 Kiedy nadchodzi jesień
FILM – dramat obycz., Fr. 2024
18.00 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
18.05 Ultimatum Bourne'a
FILM – sens., USA/Niemcy 2007
20.00 Kontyngent (3)



20.45 Bridget Jones: Szalejąca za facetem – Wielka Brytania/Fr./USA 2025
 Bridget (Renée Zellweger, zdj.), dobiegająca pięćdziesiątki wdowa wychowująca dwoje dzieci, wdaje się w romans ze sporo młodszym Roxsterem (Leo Woodall, zdj.). Na horyzoncie pojawia się jednak ktoś jeszcze... **120 min**

- 22.45** Zawód: Szpieg – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2001
0.50 Rust. Legenda
FILM Zachodu – western, USA 2024, wyk. Alec Baldwin

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

13 ULICA

- 6.30** Detektyw z wybrzeża (1, 2) – krym., Wlk. Bryt. 2021
8.35 Morderstwo w Font-Romeu – film kryminalny, Francja 2023
10.35 Mentalista 2 (2-5) – krym.
14.15 Detektyw z wybrzeża (3, 4) – krym., Wlk. Bryt. 2021
16.20 Morderstwa na Gwadelupie – film kryminalny, Francja 2023
18.20 Mentalista 2 (6-9) – serial kryminalny, USA 2009
22.00 Niedwidetwy detektyw (6) – krym., Austria/Niem. 2022
23.55 Bellefond (2) – serial krym.
1.55 Morderstwa na Gwadelupie – film kryminalny, Francja 2023
3.55 Detektyw z wybrzeża (3, 4) – serial kryminalny, Polska

POLSAT FILM

- 6.05** Górale (6-8) – serial dok.
7.30 Doktor Martin (39)
8.30 Przyjaciółki (141, 142)
10.25 Świat według Kiepskich (179, 180, 89, 90, 165, 166)
13.45 Płaty element – film s.f., Francja 1997
16.15 Niezniszczalny – thriller, USA 2000, wyk. Bruce Willis
18.40 Wydział zabójstw, Hollywood – komedia sensacyjna, USA 2003
21.00 Jaś i Małgosia: łowcy czarownic – film fantasy, Niemcy/USA 2013
22.50 Zawodowcy – dramat sensacyjny, USA 2008
0.55 Fala zbrodni (80, 81) – serial sensacyjny, Polska
2.45 Ślad (36, 37) – serial krym.
4.50 Na ratunek 112 (869, 870)

HBO

- 10.05** Harry Potter i Książę Polkwi – film przygodowy, Wielka Brytania/USA 2009
12.35 Andrea Bocelli: Because I Believe – film dok., USA 2013
14.25 Nierozłączni – film anim., Wlk. Bryt./Hiszpania 2013
15.55 Królstwo niebieskie – dramat historyczny, USA/Hiszpania/Wlk. Bryt. 2005
18.20 Eileen – thriller, USA 2023
20.00 Muma: Film Lee Cronina
FILM – horror, Irlandia/USA 2026, wyk. Jack Reynor, Laia Costa
22.20 Ród smoka 3 (4) – fantasy
23.20 Niet – thriller, Japonia/USA 2022
1.30 Everest – film katastroficzny, Wielka Brytania/USA/Islandia 2015

WARNER TV

- 6.30** Prawo Agaty 3 (6) – obycz.
7.30 Teraz albo nigdy! (13)
8.30 Bajer z Bel-Air 5 (14, 15)
9.30 Prawo Agaty 3 (5) – obycz.
10.30 Pełna chata 8 (17, 18)
11.35 Teraz albo nigdy! 2 (14)
12.05 Tropielec (5) – serial krym.
12.35 Teraz albo nigdy! 2 (1)
13.35 Bajer z Bel-Air 5 (14-17)
15.35 Pełna chata 8 (17-20) – serial komediowy, USA
20.00 Jak zdobywano Dzikie Zachód – western, USA 1962, wyk. Carroll Baker
23.05 Firewalk – thriller, USA/Australia 2006
1.10 Czerwona Planeta – film s.f., USA/Australia 2000
3.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (18-20) – serial krym., USA/Kanada

ALE KINO+

- 9.20** The Hero – film krótkometr.
10.00 Stenbeck. Imperium (3, 4) – obycz., Szwecja 2025
12.05 Vera 7 (3) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 Pokuta – melodram., Wlk. Bryt./Francja/USA 2007
16.20 Arktyka – dramat
FILM przygodowy, Islandia 2018
18.15 Vera 7 (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 Karen Pirie (3-ost.) – krym.
22.05 Gangster – dramat
FILM kryminalny, USA 2012
0.25 Django (5, 6) – serial przyg.
2.30 Furioza (3) – serial sens.
3.10 Polana pośród brzozy
FILM – dram. obycz., Francja/Polska/Niem. 2003
4.40 Mote stare – film krótkometr., Polska 2023
5.10 Kruk. Jak tu ciemno 3 (3) – serial kryminalny, Polska

CANAL+ FILM

- 10.50** Saga „Zmierzch”:
FILM Przed zmierzchem. Część 2 – film fantasy, USA 2012
12.45 Nadzieja – dramat
FILM sensacyjny, Pol./Niem. 2006
14.30 Riefenstahl – film dokum.
16.25 Morderstwo w ambasadzie – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
17.50 Hollywood Buzz – mag.
18.15 Kopnieć w czasie
FILM – kom., Francja/Belgia 2025
19.55 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Kuracja – czarna
FILM komedia, USA 2024
21.40 Kruk – thriller, Wielka Brytania/Francja/USA 2024
23.30 Pila 2 – thriller, USA 2005,
FILM wyk. Donnie Wahlberg
1.00 To nie mój film
FILM – komediodram., Pol. 2024

SCI FI

- 10.00** Medium (3, 4) – krym., USA
11.50 Zagubiona tożsamość 2 (20, 21) – serial s.f., Kanada
13.40 Planetary wstrząs
FILM – film s.f., USA 2024
15.30 Medium (5, 6) – krym., USA
17.20 Zagubiona tożsamość 2 (22) – s.f., Kanada 2011-2012
18.15 Zagubiona tożsamość 3 (1) – serial s.f., Kanada 2013
19.10 Uwaga, rekin! – thriller, USA 2024, wyk. David Chokachi, Angela Cole
21.00 Bibliotekarz: Nowy rozdział (7) – serial s.f., USA
22.00 Push – thriller s.f., USA/**FILM** Kan./Wielka Brytania 2009
0.15 Bałkańska vendetta
FILM – film sensacyjny, USA 2017

PARAMOUNT NETWORK

- 10.25** Pingwiny z Madagaskaru (12) – serial animowany
FILM – komedia romantyczna, Niemcy/USA/Kanada 2005
13.00 Czardziejki 3 (21, 22)
15.00 Mission: Impossible 3
FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2006
17.45 Barb i Star jadą do Vesta
FILM – komedia, USA/Meksyk 2021
20.00 Baywatch. Słoneczny patrol – komedia, Wielka Brytania/Chiny/USA 2017
22.30 Terminator: Genisys
FILM – film sens., USA/Kan. 2015
1.00 Ocalony – dramat wojenny, USA/Wielka Brytania 2013

FX

- 9.00** Z archiwum X 2 (25) – s.f.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (22, 23) – krym., USA
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (11, 12)
13.45 Agenci NCIS 10 (13, 14)
15.35 Skymed 3 (1) – obycz., Kan.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (24, 1) – serial krym.
18.20 Z archiwum X 3 (1) – s.f.
19.15 FBI 4 (14) – krym., USA 2021
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (13, 14)
22.00 Matlock (15) – serial krym.
22.55 Z archiwum X 3 (1) – s.f.
23.55 Speed: Niebezpieczny
FILM przygodowy – film sensacyjny, USA 1994
2.15 Agenci NCIS 10 (14)

FILMBOX+ ONE

- 8.35** Panna Scarlet i komisarz 3 (6) – krym.
9.50 Panna Marple:
FILM Tajemnica Sittford – krym., Wlk. Bryt. 2006
11.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (7) – krym.
13.05 Panna Scarlet i komisarz (1) – serial kryminalny, USA
14.15 Poirot – serial kryminalny
16.40 Strażnik Teksasu 2 (5, 6) – serial sensacyjny, USA
18.55 Poirot (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 Lot Feniksa – dramat
FILM sensacyjny, USA 2004
22.15 Mississippi w ogniu
FILM – dramat krym., USA 1988
1.00 Zombieland – horror
FILM komediowy, USA 2009

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Mozart. Narodziny geniusza (1) – film dokum.
11.00 Naruto 3 (9-14) – anime
14.00 Making of CANAL+
14.10 Piękna ląka kwietnia
14.45 13 posterunek 2 (13-15)
16.30 Making of CANAL+
16.40 Auschwitz. Głosy świadków (1, 2) – dok., Fr.
18.25 The Office PL 2 (7-9)
20.00 Emigracja XD (1, 2) – kom.
21.00 Edukacja XD (1, 2) – kom.
22.00 Oddział dla zwuchych 2 (3, 4) – wojenny
0.05 Prosta sprawa (5, 6)
2.15 Zmijowski (5, 6) – krym.
4.00 Miłość, seks i pandemia (3, 4) – obycz.
5.30 Twardzielki (7) – dok., Pol.

CANAL+ 360

- 13.00** Zabójcze drogi (2) – dok.
13.55 Wykrywczy historii 5 (3)
15.00 Grip – w świecie supersamochodów (10)
16.00 Supersamoloty bojowe 11 (9) – serial dok.
16.55 Złolwan: ciężarówka w opalach 7 (7) – dok.
17.55 Porzucone konstrukcje (12) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.50 Wykrywczy historii 5 (2)
19.50 Złolwan: ciężarówka w opalach 9 (8) – dok.
20.50 Co poszło nie tak 2 (3) – serial dok., Wielka Brytania
21.55 Grip – w świecie supersamochodów (9)
23.00 Supersamoloty bojowe 11 (7) – serial dok.

TLC TLC 9.00 Poligamista szuka żony 4 10.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11 11.00 Design w australijskim stylu (1) – rozr., USA 2023 12.00 Dom stworzony dla ciebie 3 – rozr., USA 2025 13.00 Dr Pryszczyla 4 15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11 16.00 Historie wielkiej wagi 18.00 Wiza na miłość: rajski romans 4 (6) 19.00 Megasknery 2 (2)  20.00 Twarz od nowa 21.00 Premiera: Ciało, w którym żyje 22.00 Premiera: Moje paranoje – wydanie specjalne 2 23.00 Moje koszarne stopy 2: Paluch kosmity 0.00 Dr Pryszczyla – kulisy 1.00 Twarz od nowa	POLSAT CAFÉ 6.00 Przyjaciółki (77, 78) – serial obycz., Pol. 2016 8.00 Co ludzie powiedzą (14, 15) – kom., Wlk. Bryt. 9.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (53, 54) – reality show, Polska 2016 12.30 Bogaty dom – biedny dom (119, 120) – reality show, Polska 14.30 10 lat młodsza w 10 dni z Sablewską (8, 1) – program rozrywk., Pol. 16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (53) – reality show, Pol. 2016  18.00 Nasz nowy dom (222, 223) – reality show 20.00 Kolacja w ciemno (80) 21.05 Wzięcie kobiet (74, 75) – serial dok., Pol. 22.00 Rolniczy (16) – dok., Pol. 23.00 Gry małżeńskie (168, 169) – reality show 1.00 Kolacja w ciemno (43, 45) – pr. rozr., Polska	TVN STYLE 5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (7) – reality show, Polska 2018 5.50 Damy i wieśniaczki. PL 9 (9) – serial fab.-dok. 6.45 Ślub marzeń (2) – rozr. 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn 11.20 Ugotowani (5, 6) – pr. kulin., rozrywk., Polska 13.30 Kuchenne rewolucje (2, 1) – pr. rozr., Pol. 2023 15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5, 6) – reality show, Polska 2017 17.05 W czym do ślubu? (7) – pr. rozrywk., Pol. 2019  18.45 Kuchenne rewolucje (13, 1, 2) – pr. rozr., Polska 20.50 Jestem z Polski (1) – serial dok., Pol. 2022 21.50 Jestem z Polski 16 (23) 22.50 Hotel Paradise 6 (29) 23.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9 1.35 Dorota was urządzi! (11) – pr. rozr., Pol. 2014	DISCOVERY CHANNEL 9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 7 10.00 Stacja Alaska 11.00 Przetwórcy nad Jukonem 12.00 Włoska kontrola celna (12) 13.00 Pojedynki Eda Stafford (5): Palau 14.00 Nagi instynkt: przetrwania: Elita 4 15.00 Złomowisko PL 6 (11) 16.00 Bimbrownicy 14 17.00 Na strazy duńskiego lotniska 2 (8) 18.00 Lotnisko (5) 19.00 Złomowisko PL 3 (6-8)  22.00 Premiera: Nagi instynkt: przetrwania: Mistrzostwa świata 0.00 Policjanci z Kent 1.00 Hot rod wg Kindiga 2.00 Mistrzowie logistyki (5) 3.00 Alarmowy 091 – policjanci z Hiszpanii (14)	TVP HISTORIA 8.30 Czerdziestolatek (21-ost.) – serial obycz. 9.40 Tajemnice początków Polski: Tajemnice początków Polski. Od Popiela do Piasta – dok. 10.45 Czarnobyl. Polska perspektywa – film dok. 11.50 Wszystkie kolory świata (44) 12.55 Starożytny Egipt – kroniki imperium (2) 14.00 Królowie (58) – hist., Pol. 14.35 Czwórzy pancerni i pies (1) – serial wojenny, Polska 1966, wyk. Janusz Gajos 15.40 Sensacje XX wieku  18.10 Tajemnica twierdzy szczyfów (7) – wojenny 19.05 Grunwald 1410 20.05 Officer (12) – serial sens. 21.10 Zapomniane agentki II wojny światowej (3) 22.10 Mundial. Teatr emocji 23.10 Sensacje XX wieku 1.15 Encyklopedia II wojny światowej	FOKUS TV 6.00 Wehikuł czasu 6.05 48h. Zaginięni (67) – serial kryminalny, Polska 7.00 Byli sobie wynalazcy (13-16) – serial anim., Fr. 8.55 Wehikuł czasu 9.00 Starożytni kosmici (7) 10.00 Gwiazdy lombardu (1, 2) – reality show, USA 12.00 Hitlerowska machina śmierci (2) – dok., Francja 13.00 Poszukiwacze historii (1, 2) 14.00 Jak Niemcy przeżyli wojnę (3, 4) – serial dok. 16.00 Dorwać tunczyka (6, 7) – serial dokum., USA 2012  18.00 Rolnicy. Podlasie (24, 25) – serial dokum. 20.00 Galileo (29) 21.00 Historia Mosadu (3) – serial dok., Niemcy 2020 22.00 Kobiety Hitlera (3, 4) – serial dokum., Australia 0.00 Starożytni kosmici (13) 1.00 Rolnicy. Podlasie (3-6) 5.00 Kolowrotek (7, 8) – mag.
METRO 8.30 Szpital (796, 797) – paradok. 10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (365, 366) 12.30 SOS Ekipy w akcji (35) 13.30 Brzydula (41, 42) – kom., Pol. 14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (20) – serial obycz., Turcja 15.45 The Floor – teleniury, Pol. 17.00 Fani czterech kółek 18 18.00 Prawo Agaty 7 (9) – obycz. 19.00 Kartoteka 3 (4, 5) – fab.-dok. 21.05 Kryminalni 3 (13) – krym. 22.10 Kryminalni 4 (1) – krym., Pol. 23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (11) – krym. 0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok. 2.15 Szkoła (537, 538) – paradok. 4.15 Nowa Maja w ogrodzie 4	ZOOM 8.00 Strażnik Teksasu 9 (12, 13) 9.55 MacGyver 3 (9, 10) – sens. 12.05 Pułapki umysłu – serial dok. 13.15 Wojny kanadyjskie: Kanada 2 – reality show, Kan. 14.25 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show 15.55 Sensacje XX wieku – hist. 17.00 Wojciech Cejrowski – boso przez świat 20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (6, 7) – sens. 22.00 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show 23.00 Adam szuka Ewy. Finlandia – reality show 0.00 Magia nagości. Polska 1.05 Magia nagości – pr. rozrywk. 2.10 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.	FOOD NETWORK 10.55 Sztuka mięsa – mag. kulin. 13.10 Apetyt na miłość – pr. rozr. 14.10 Akcja: Restauracja! 15.10 24/24 – maraton kulinarny 16.15 Kuchenne rewolucje – rozr. 17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny 17.50 Miłość od kuchni – pr. rozr. 18.50 Dziecięce mistrzostwo wypieków – magazyn kulin. 19.50 Perfekcyjni gospodarze 9 – serial dokumentalny 20.50 Ogniem i patelnią 3 21.55 Pyszne miejscówki – mag. 23.00 Akcja: Restauracja! 20 0.00 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny 0.30 Człowiek kontra jedzenie. Mięsożercy – mag. kulin.	DISCOVERY SCIENCE 6.00 Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15 8.00 NASA – archiwum tajemnic 11.00 Jak działa wszechświat? 6 12.00 W sieci eksperymentów 13.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr. 15.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem 18.00 Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15 20.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 16 21.00 Śladami Wielkiej Stopy 23.00 Zaginięte miejsca 1.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem 4.00 Podziemne sekrety	NATIONAL GEOGRAPHIC 12.00 Przetwarzanie w kanadyjskiej dżicy 13.00 Wielebna zła 15.00 Katastrofa w przestworzach: Ostatni film – dok. 16.00 Morski patrol: Hiszpania 17.00 Zaginięte skarby Biblil: Tajemnice wiary 18.00 Panstwa Osi: Droga ku porażce 19.00 Wojna widziana z powietrza: Bitwa o Atlantyk – serial dokum. 20.00 Katastrofa w przestworzach: Skłócenie mimo kryzysu 21.00 Ukryte pod miastami 22.00 Inżynieria po katastrofie 23.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy	BBC EARTH 12.20 Malownicze trasy kolejowe 3 – serial dokum. 13.25 Attenborough wśród nietolów (1) – dok., Wlk. Bryt. 14.30 W okowach mrozu 3 – dok. 16.30 Człowiek: historia ewolucji – serial dokumentalny 17.40 Attenborough wśród nietolów – dok., Wlk. Bryt. 18.45 Malownicze trasy kolejowe 4 – serial dokum. 19.45 Pociąg przez starożytną Grecję – serial dokumentalny 20.55 W okowach mrozu 4 – dok. 22.55 Człowiek: historia ewolucji – serial dokumentalny 0.10 Skarby przeszłości i ich tajemnice: El Dorado – dok.
WP 10.00 Wakacyjne remonty – rozr. 11.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 12.00 Wariaci za kierownicą 3 13.00 Makoluz w podróży 14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum. 16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan. 16.55 Pogoda 17.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach 7 (1) 19.00 Strażacy z sąsiedztwa 20.00 Policjanci z sąsiedztwa 21.50 Pogoda 22.00 Przebojowe kabarety 22.55 Mistrzowie Kabaretu 5 23.55 Saprwa Iwony Wieczorek (1-3) – film dokum., Pol. 2023	NOWA TV 9.30 Całkiem nowe lata miodowe (5) – serial kom. 10.00 Miodowe lata (21) – kom. 10.30 Wzięcie – serial dokum. 12.00 Polrot (3, 4) – serial krym. 14.00 Świat według Kiepskich (363, 364) – serial kom., Polska 15.00 Świat według Bundy (187-192) – serial komediowy 18.00 Całkiem nowe lata miodowe (2) – serial kom. 18.30 Miodowe lata (49-52) 21.00 Zdrady (13) – paradok., Pol. 22.10 Ślad (47, 48) – krym., Pol. 1.00 Łowca pedofilów – dok. 3.00 TV okazje 3.5 Wehikuł czasu 4.00 Sala operacyjna	HGTV HOME & GARDEN 10.00 Poszukiwacze domów: Australia – serial dokum. 11.00 Usterka 11 (22, 23) – serial fabularno-dokumentalny 12.30 Mój dom, mój dom 8 14.30 Mieszkanie na miarę 15.30 Będzie pięknie – pr. rozr. 16.30 Polowanie na ogród 5 17.10 Złoty remont 4 – pr. rozr. 19.05 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr. 20.05 Dorota inspiruje 21.00 Dorota was urządzi! – rozr. 22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 2 – program rozrywkowy 0.45 Kupujemy dom na plaży 20 – serial dokum.	TRAVEL CHANNEL 6.00 Nowe życie na Karaibach 8.05 Niezwykłe Stany Prokopa 10.10 Kobieta na krańcu świata 12.30 Ciężarówka przez Stany 14.55 Brazylijskie uczyt uliczne z Andym Batesem – dok. 15.25 Andy Bates i uliczne przysmak Ameryki – mag. 17.00 Najlepsze drinki z Shay Mitchell – serial dokum. 19.00 Małżeństwo w dżungli – serial dokumentalny 21.05 Bimbrownicy – serial dok. 22.10 Kobieta na krańcu świata 0.55 Najlepsze drinki z Shay Mitchell – serial dokum. 2.50 Bimbrownicy – serial dok. 4.40 Sukces nie zna granic	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD 8.00 Królowie świata zwierząt 9.00 Niezwykły dr Pol 12.00 Zabójcze królestwo Afryki 13.00 Dzika przyroda Europy (1) 14.00 Najdziwniejsze zwierzęta Ameryki Południowej 15.00 Dzikie konfrontacje 16.00 Tytani afrykańskich rzek 17.00 Morze Czerwone: magiczne ognie ewolucji 18.00 Dzikie tajemnice: nieznaną wyspą – film dokumentalny 19.00 Królestwo drapieżników 20.00 Dzikie, sprytne i zabójcze 21.00 Niezwykły dr Pol 23.00 Niezwykły dr Pol (8, 9) – fab. 1.00 Niezwykły dr Pol 2.00 Dzika przyroda Europy (1)	POLSAT WIASAT HISTORY 10.35 Wojna światowa: 1914-1945 11.40 Naziści: ściśle tajna nauka 12.40 1776: niepodległość USA 16.40 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze 17.50 Wojna światowa: 1914-1945 18.50 Historia sprawiedliwości 19.55 Aleksander Wielki: legendary dziedzic 21.00 Wojna Adolfa Hitlera 22.05 Dzik Zachód: Początki 23.05 Informator z Oświęcimia – film dok., Francja 2021 0.15 1776: niepodległość USA 3.40 Wojna Adolfa Hitlera
CANAL+ KUCHNIA 15.55 Jakubki rozgrza... – mag. 16.10 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum. 16.40 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień 17.35 Jamie Oliver: 5 składników – mag. kulin. 18.30 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum. 18.55 M jak mięso – serial dokum. 19.50 Nie bój ryby! – mag. kulin. 20.15 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień 21.10 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7 – dok. 23.55 Nie bój ryby!	CANAL+ DOMO 15.00 Pomocy! Kupiliśmy włoskę – serial dokum. 15.55 Mam zamek 3 – serial dok. 16.50 Gardeners' World 14 18.00 Ucieczka na wies 22 – dok. 19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum. 20.00 Daleko od miasta 12 – dok. 21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dokumentalny 22.00 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8 – mag. 22.30 Przekopujemy Ci ogródek 22.55 Daleko od miasta 14 – dok. 23.20 Podzielić M2 – mag.	SUPER POLSAT 10.30 SuperLudzie 12.30 Świat według Kiepskich (377, 378) – serial komediowy 13.30 Bitwa o palety 14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol. 16.00 Ninja Warrior Polska 17.55 Świat według Kiepskich (472, 473, 566, 567) – kom. 20.00 Złomiarze – serial dokum. 21.00 Że się dzieje w El Royale FILM – thriller, USA 2018 23.55 W roli Boga – dramat FILM obyczajowy, USA 2021 2.00 Świat według Kiepskich (415-418) – serial kom., Polska	TVP Kobieta 14.00 Omnibus – szybki i mądry – teleniury 14.35 Omnibus – szybki i mądry – dogrywka 15.00 Piękno, zgłoś się! 15.30 Ojciec Mateusz 2 (21, 22) 17.25 Gwałtowna pogoda. Jak ją przetrwać? (3) – film dok. 18.35 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show 19.30 Miłość i nadzieja (305) 20.30 Wichrowe wzgórze (286) 21.30 La Promesa – pałac tajemnic (274) – serial obycz. 22.30 Carte Blanche – dramat FILM obyczajowy, Polska 2015	PLANETE+ 12.35 Ginące rzemiosła Korei 13.45 Na targach świata 2 14.50 Wiatr. Niewidzialna siła 15.50 Niezwykłe podróże koleją 9 – serial dokum. 16.55 Świat z góry 7 18.40 Dokąd dzisiaj? 4 – dok. 18.40 Surfing. Historia nieznana – film dokumentalny 19.45 Wszystkie odcienie czekolady – film dokum. 20.45 Ten inny Bond – film dokum. 22.20 Homoseksualizm na liście chorób – film dokumentalny 23.20 Pedofilia w sieci. Globalne śledztwo – film dokum.	TVP DOKUMENT 13.55 Dźwiękowe krajobrazy Australii (2) – dok., Australia 15.00 Parki narodowe Korei Południowej: Ludzie 16.10 JUICE wyprawa do księżyców Jowisza 17.00 Pieśń przez dziką Rumunię – dok., Austria 18.05 Sanatorium miłości 5 19.05 Wszystkie role Stanisława Barei – dok. 20.10 Cuda światowego transportu: Rewolucja 21.15 Subtropikalne Królestwo Słońca – film dokumentalny 22.20 Niebezpieczne drogi

TVP SPORT 5.45 Koszykówka 3x3 kobiet: MS – Warszawa 2026 – mecz półfinałowe 6.45 Piłka nożna: MS 2026 – półfinał 9.00 Mundialowy poranek 10.10 Retro TVP Sport – mag. 12.10 Piłka nożna kobiet: ME U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026 – finał 14.15 Karate tradycyjne: MP – Pruszków 2026 15.15 Piłka nożna: MS 2026 – półfinał 17.30 Dzień na mundialu 19.00 Piłka nożna: MS 2026 – studio (live)	EUROSPORT 1 8.30 Kolarstwo: Tour de France – 10. etap 10.00 Spirit of Yachting – magazyn żeglarski 10.30 Snooker: Turniej Players Championship – finał: John Higgins – Zhao Xintong 12.00 Kolarstwo: Tour de France – 10. etap 13.15 Kolarstwo kobiet: Tour de France 13.45 Kolarstwo: Tour de France – 11. etap (live) 18.15 Kolarstwo górskie: PS w Vallnord/Pal-Arinsal 19.00 FIA WEC: Wycścig 6-godzinny w Sao Paulo	POLSAT SPORT 1 4.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Kanada – Argentyna (live) 7.00 Tenis: Turniej Wimbledon 9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski 10.00 Tenis: Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026 – mecz ćwierćfinałowy (live) 12.05 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Japonia – Włochy (live) 16.00 Tenis: Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026 – mecz ćwierćfinałowy (live)	TVP ABC 7.30 Male i duże przygody Miffy 7.40 Pysy i Bil 7.50 Czarodziejskie miasteczko Pinokia 8.10 Piotruś Królik 9.00 Tygrysek Percy i jego opowieści 9.30 Domisie 10.00 Zagadki zwierzo-gromadki 10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat 10.45 Rodzina Tręflików 3 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie	MINIMINI+ 6.05 Moje urodziny 6.10 Ciekawski George 7 7.33 Kicia Kocia 2 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Baranek Shaun 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 2 15.10 Kicia Kocia 2 15.36 Kicia Kocia 15.55 Blaze i megaszyn 3 17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia	TVN 24 7.30 Jeden na jeden – 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 19.30 Fakty po Faktach
20.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz półfinałowy (live) 0.30 Boks: KBN: Silesia Boxing Night – podsumowanie 2.40 Boks: Gala w Las Vegas – waga średnia: Callum Walsh – Carlos Ocampo 3.35 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie	20.00 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno – finał: B. Hawkins – J. Lisowski 22.00 Kolarstwo: Tour de France: Vichy – Nevers 0.00 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno – finał: B. Hawkins – J. Lisowski 1.30 Kolarstwo: Tour de France: Vichy – Nevers	18.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Polska (live) 21.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – studio (live) 22.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Francja – Brazylia (live) 1.00 Boks	13.00 Przyjaciele 13.20 Tru i Tęczowe Królestwo 14.30 Oli i Luna 14.55 Otkonau 15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 15.40 Billy – chłomik, który został kowbojem 16.05 Pat i świat	18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.40 Dora i przyjaciele 19.35 Kicia Kocia 20.25 Mały Charlie 21.36 Zouk 22.04 Trojaczki 22.42 Polly Pocket 6 23.21 Przyjaciółki	20.10 Fakty o świecie 21.00 Polska i świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.30 Tak jest – pr. publicyst. 2.35 Nowa Maja w ogrodzie 3.05 Fakty po Faktach 3.50 Tak jest – pr. publicyst.
CANAL+ SPORT 11.20 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Villarreal CF – UD Levante 13.40 Tobiokozak 14.05 Bohater z Cienia (3) 14.40 Premier League: The Big Interview (5, 6) 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Osasuna – Barcelona 18.00 O krok od tytułu 19.30 Premier League Stories (49) 20.00 Bez gardy. Magazyn KSW 21.35 Boks: BKFC Liberty Brawl: Philadelphia 22.45 Liderzy. W centrum gry (3) 23.50 Liga+ Extra	EUROSPORT 2 12.00 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno 14.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – speed kobiet i mężczyzn – finały 15.00 Tenis: Turniej Australian Open 2026 – finał kobiet: Aryna Sabalenka – Jelena Rybakina 17.00 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno – mecz finałowy: Barry Hawkins – Jack Lisowski 19.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie – finały 20.30 Kolarstwo: Tour de France 22.00 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno – mecz finałowy: Barry Hawkins – Jack Lisowski 0.00 Kolarstwo: Tour de France	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej Wimbledon 8.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Belgia – Kuba (live) 11.00 Tenis: Turniej Wimbledon 12.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Niemcy – Słowenia (live) 15.00 Tenis: Turniej Wimbledon 16.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Ukraina – Iran (live) 19.00 Atleci 19.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Serbia – Turcja (live) 22.30 Tenis: Turniej Wimbledon 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.15 Sonic Prime 8.40 Harmidom 7 9.30 Harmidom 2 10.00 SpongeBob Kanciasporty 10.10 SpongeBob Kanciasporty 7 10.25 SpongeBob Kanciasporty 13 11.45 Grzmotomocni: Tajniacy 12.15 Niebezpieczny Oddział 12.40 Niebezpieczny Henryk 13.10 SpongeBob Kanciasporty 9 14.25 Wielkodomscy 4 15.20 Harmidom 10 15.40 Sonic Prime 16.05 SpongeBob Kanciasporty 15	TELETOON+ 8.20 Kumpel z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Było sobie życie 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rządzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 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 3	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 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 12.50 Tenis: Turniej WTA w Dosze – finał gry pojedynczej: K. Muchová – V. Mboko 15.20 Tenis: Turniej WTA w Abu Zabi – finał gry pojedynczej: S. Bejlek – J. Aleksandrowa 17.45 Tenis: Turniej WTA w Adelajdzie – finał: Mirra Andriejewa – Victoria Mboko 19.45 Tenis: Turniej WTA w Brisbane – finał gry pojedynczej: Aryna Sabalenka – Marta Kostjuk 21.55 Tenis: Turniej WTA w Linzu – finał gry pojedynczej: M. Andriejewa – A. Potapowa 0.40 Tenis: Turniej WTA w Dubaju – finał gry pojedynczej: Elina Switolina – Jessica Pegula	ELEVEN SPORTS 1 11.00 Piłka nożna: Liga portugalska: Braga – Porto 13.00 Formula 2: Grand Prix Wielkiej Brytanii 14.00 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 16.00 Piłka nożna: Liga włoska: US Lecce – Inter Mediolan 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayer – Bayern 20.00 Ligue 1 Show (35) 20.40 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 22.40 Ligue 1 (36) 23.45 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (5, 6) 1.05 Bundesliga Special (21)	POLSAT SPORT 3 6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 8.30 Tenis: Turniej Wimbledon 11.00 Tenis: Turniej Wimbledon 12.00 Tenis: Narodowe MP – Gdynia 2026 – ćwierćfinał (live) 14.00 Tenis: Narodowe MP – Gdynia 2026 – ćwierćfinał (live) 16.00 Tenis: Narodowe MP – Gdynia 2026 – ćwierćfinał (live) 19.00 FIA WEC: Wycścig 6-godzinny w Sao Paulo – podsumowanie 22.30 Tenis: Turniej Wimbledon 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barabapaka i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.25 Świnka Peppa 3 10.35 Świnka Peppa 4 11.05 Santiago z móż 11.30 Psi Patrol 10 11.50 Psi Patrol 8 12.10 Rubble i jego ekipa 12.30 Rubble i jego ekipa 3 12.45 Rogata ekipa 2 13.15 Tim Rex wśród gwiazd 2 13.45 Barabapaka i jego rodzinka 4 14.40 Zwierzepa zagadki 15.10 Rogata ekipa 3 16.00 Świnka Peppa 5 16.30 Świnka Peppa 6	DISNEY JUNIOR 7.00 Blue 8.00 Spidey i superkumple 2 8.30 Klub Myszkki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 9.30 Klub Myszkki Miki Plus 10.00 Blue 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 2 12.30 Blue 13.30 Klub Myszkki Miki Plus 14.00 Superkoty 2 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 2	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 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 9.20 Premier League: The Big Interview (29) 10.00 Prawo derbów (1) 11.00 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 12.00 Snooker: Championship League – 3. runda (live) 16.45 1 na 1 17.30 Snooker: Championship League – finał (live) 22.15 Bez gardy. Magazyn KSW 0.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Cracovia – Górnik Zabrze 2.30 Premier League Stories (49)	ELEVEN SPORTS 2 10.00 Piłka nożna: Liga francuska: Nice – PSG 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Freiburg – Bayern 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Juventus FC 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – Union 18.00 Formula 1 20.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Milan – Inter Mediolan 22.00 Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach 22.55 Bundesliga Special (21) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: PSG – FC Nantes	POLSAT PLAY 6.30 Budowlancy 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 9.55 Wojny kontenerowe 10.55 Hardkorowy lombard 13.55 Polacy za granicą 15.55 Pozłomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.00 Zawód glina 21.00 Złomiarze 22.00 Wzięcie 22.30 Łowca pedofilów 23.00 Wzięcie 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 11.45 101 napraw 12.15 Jęzdzic, obserwować 13.00 Mobilni mechanicy 14.30 Zawodowi handlarze 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 2 drugiej ręki 19.45 Moto kombat 20.30 Zawodowi handlarze 21.15 Naprawy nie do naprawy 22.00 Raport Turbo 22.15 Jęzdzic, obserwować 23.45 Duda kontra Szafranski 0.30 Usta 16 1.00 101 gadżetów motoryzacyjnych	TVS 15.45 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher: Serca na wietrze – film obyczajowy, Niem. 2008 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher: Tęsknota serca – film obyczajowy, Niem. 2009 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 Odnałóż siebie 19.30 Bóg z nami 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apeli Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Przetrawiliśmy 22.30 Żyłem obok świętego

BATMAN. POCZĄTEK

Obok Supermana to najbardziej znany komiksowy superbohater! Po raz pierwszy Batman pojawił się w komiksie w 1939 roku. Powstało kilkanaście filmów i kilkadziesiąt animacji o przygodach Bruce'a Wayne'a, a jednym z najbardziej interesujących wcieleń Batmana pozostaje do dziś Christian Bale (zdz.). Rola ta wiele go kosztowała – modulując specjalnie głos, aktor wielokrotnie utracił zdolność mówienia!

➔ CZ 16.07 godz. 22.10 TVN 7

Z KOMIKSU NA EKRANY

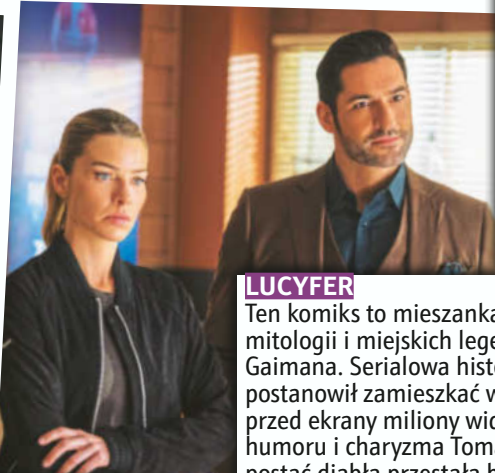
Bohaterowie jak z obrazka!

Złota era komiksu rozpoczęła się w 1938 roku wraz z debiutem Supermana. Postaci znane nam z papierowych zeszytów od lat ożywają w kultowych filmowych produkcjach!

LARGO WINCH

Historia młodego miliardera narodziła się w książkach Jeana Van Hamme'a z lat 70., a dwie dekady później na ich podstawie powstał komiks. Dzięki talentowi belgijskiego rysownika Philippe'a Francqa seria zeszytowa okazała się bardziej kultowa niż powieści! Zaś niektórzy filmowcy widzieli w Largo potencjał, by mógł się stać drugim Jamesem Bondem...

➔ CZ 16.07 godz. 20.00 TV PULS

**LUCYFER**

Ten komiks to mieszanka fantasy, czarnego humoru, mitologii i miejskich legend autorstwa m.in. Neila Gaimana. Serialowa historia upadłego anioła, który postanowił zamieszkać w Los Angeles, przyciągnęła przed ekrany miliony widzów. Urok osobisty, poczucie humoru i charyzma Toma Ellisa (zdz.) sprawiły, że postać diabła przestała być dla wielu przerażająca.

➔ NETFLIX

SPIDER-MAN

Trudno uwierzyć, że jeden z czołowych bohaterów ze świata Marvela powstał niemal przypadkiem! Ponoć Stan Lee doznał olśnienia, gdy ujrzał chodzącą po ścianie... muchę! Wszak komiksowy „Pająk”, tak jak zwierzęcy odpowiednik, likwiduje szkodniki... Odtwórców roli Petera Parkera było trzech – Tobey Maguire (zdz.), Andrew Garfield i Tom Holland – ale to Maguire dla wielu fanów pozostaje tym prawdziwym Spider-Manem...

➔ HBO MAX

**LUCKY LUKE**

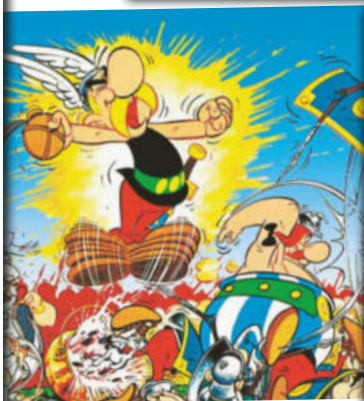
Jest najszybszym rewolwerowcem na Dzikim Zachodzie i najgorszym koszmarem braci Daltonów! Komiks o słynnym kowboju stworzył belgijski rysownik i scenarzysta Morris w 1946 roku (w Polsce ukazał się w 1962 r. w harcerskiej gazecie „Na przełaj”). Do tej pory doczekał się kilkunastu ekranizacji, w tym roku miała premierę najnowsza z nich z Albanem Lenoirem w roli głównej (do obejrzenia na Disney+).

➔ TVP VOD, PRIME VIDEO

ASTERIX

Kto z nas nie kocha opowieści o dzielnych Gallach, którzy dzięki magicznemu napojowi mogą opierać się rzymskiemu najeźdźcy? Asterix skradł nasze serca i pozostaje ulubionym bohaterem dla kolejnych pokoleń – najnowszy komiks pt. „Asterix w Luzytanii” miał premierę w 2025 roku! Co ciekawe, w 1965 roku pierwszy francuski satelita został nazwany właśnie Asterix.

➔ PRIME VIDEO



27 SUKIENEK

Misja:
zamążpójście

➔ 27 SUKIENEK CZ 16.07
godz. 19.55 POLSAT

Jane (Katherine Heigl) ma w szafie 27 sukienek druhen – tyle razy świadczyła na ślubach przyjaciół. Jednak sama nie ma na razie szans na wyjście za mąż – kocha się w przystojnym George'u (Edward Burns), za którego wychodzi jej młodsza siostra Tess (Malin Akerman). W prawdziwym życiu obie aktorki w trakcie realizacji filmu (2007) przygotowywały własne śluby. Malin Akerman z pompą wyszła za aktora Roberta Zincone'a, Heigl wybrała skromniejszą ceremonię – w Boże Narodzenie przysięgła miłość aktorowi Joshowi Kelleyowi. I są szczęśliwą parą do dzisiaj, Akerman zaś po 7 latach się rozwiodła, po czym wyszła za aktora Jacka Donnelly'ego, z którym jest do dzisiaj. **EGP**



Przebojowa Tess
uwodzi każdego, kto
jej się spodoba.

Jane
– filmowa
wieczna
druha,
która marzy
o własnym
ślubie.



Felipe dowiadyuje się,
że Arturo grozi ślepotą.
Podejrzewa, że może on
targnąć się na swoje życie.

AKACJOWA 38

Utracona nadzieja

➔ AKACJOWA 38 CZ 16.07
godz. 18.25 TVP 1

El Peña zdradza Iñigo i Florze, że jest synem badacza Cervery i nigdy nie miał amnezji. Wyjaśnia również, że ukrywał się przed swoim prześladowcą i dlatego pozwalał na to, by ktoś przejął jego tożsamość. Rosina poleca Jacinto zlikwidować plantację tajemniczych ziół, które u wszyst-

kich wywołują identyczne sny. Agustina ujawnia Felipe (Marc Parejo), że Arturo od jakiegoś czasu traci wzrok. Obawia się, że z tego powodu zostanie zwolniona z pracy, ale pułkownik Valverde się na to nie decyduje. Rozważa on za to... samobójstwo! Jednak, gdy próbuje się zastrzelić, okazuje się, że ktoś wyjął kule z jego pistoletu... **BD**

CIEMNA STRONA STAROŻYTNEJ GRECJI

Przeszłość bez mitu

➔ CIEMNA STRONA
STAROŻYTNEJ GRECJI
CZ 16.07 godz. 19.50
POLSAT VIASAT HISTORY

Starożytna Grecja kojarzy nam się przede wszystkim z rozwojem filozofii, teatru i narodzinami demokracji. Ten dokument odsłania jej inne, mroczne oblicze – niewolnictwo, okrutne obrzędy i rytuały oraz nieustanne wojny. Twórcy prowadzą widza od pierw-

szych greckich miast-państw, czyli polis, aż po epokę hellenistyczną, opowiadając, jak rodziła się grecka tożsamość. Przypominają Minojczyków i Mykeńczyków – pionierów europejskiej cywilizacji. Analizują też, jak Ateny stały się potęgą, by w końcu zmierzyć się ze Spartą w wyniszczającej wojnie peloponeskiej, która położyła kres złotemu wiekowi Grecji. **MP**



Starożytna Grecja
wciąż skrywa wiele
tajemnic.

TVP 1

- 5.00 Spłątane losy (1)** – serial obyczajowy, Turcja 2024, wyk. Nilgün Kasapbasoglu, Yesim Ceylan
- 5.50 Akacja 38 (896)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Dobrze historie:** Książki też człowiek – magazyn, Polska 2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Janosik (13-ost.):** Zdrada – serial przygodowy, Polska 1973
- 9.15 Ranczo 7 (83):** Model życia artysty – serial obyczajowy, Polska 2013
- 10.10 Komisarz Alex 7 (91):** Wilcze jagody – serial kryminalny, Polska 2015
- 11.05 Ojciec Mateusz 16 (203):** Antyk – serial kryminalny, Polska 2016
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.25 Agropogoda**
- 12.35 To się opłaca** – magazyn
- 12.55 Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 5** – film dokumentalny, Polska
- 14.00 Spłątane losy (2)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo (980)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38 (913)** – telenowela, Hiszpania 2015 (patrz obok)
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



18.25 TELENOWELA

Akacja 38 (913) El Pena zdradza Inigo i Florze, że jest synem badacza Cervery i nigdy nie miał amnezji. Ukrywał się przed swoim prześladowcą i dlatego pozwalał na to, by ktoś przejął jego tożsamość. Doktor Pallero znika. Agustina ujawnia Felipe (Marc Parejo, zdj.), że Arturo traci wzrok. **65 min**



20.30 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 31 (400) Podczas prac domowych z Pączkiem Mateusz (Artur Zmijewski, zdj.) doznaje kontuzji. W Sandomierzu pojawiają się byli więźniowie, którzy niegdyś zostali schwytani przez proboszcza i policjantów. Kryminaliści nawiązują ze sobą kontakt. Morus zarządza specjalną akcją. **55 min**

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2024
- 5.30 M jak miłość (1795)** – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.20 Operacja zdrowie** – magazyn medyczny, Polska 2025
- 6.55 Barwy szczęścia (3355)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Rodzinka.pl (43, 44):** Narada rodzinna; Pogrzeb – serial komediowy, Polska 2011
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda (145)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale (877):** Rób, co chcę – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- Britney i Piotr odwiedzają rodzinę seniorów skrywających bolesne tajemnice. Dyżur Basi i Soni pełen jest dramatów: pomagają mężczyźnie łamiącemu nogę w pogoni za byłą oraz ratują pana młodego z udarem. **30 min**
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (434)** – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- Decyzja Curra o wyjeździe na wojnę wstrząsa Alonsem, Janą i Martiną. Z kolei Lorenzo i Cruz widzą w tym szansę, by raz na zawsze się go pozbyć. Simona próbuje dociec, co wydarzyło się podczas wizyty Virtudes w Martos. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda (146)** – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia (3355)** – serial obyczajowy, Polska 2026



17.20 OBYCZAJOWY

Panna młoda (146) Engin odnajduje bransoletkę Beyzy. Sinem wynajmuje Hancer (Talya Çelebi, zdj.) prawdę o swoich uczuciach. Jej plany spotykają się ze sprzeciwem Cihana (Cenay Türksever, zdj.), który nie akceptuje obranej przez nią drogi. Hancer walczy o to, by się od niego uniezależnić. **55 min**



20.55 ROZRYWKA

Kocham Cię, Polsko! (6) Do rywalizacji staje drużyna Michała Koterskiego w składzie: Alizbeta Lenska, Agnieszka Dziekan (wszyscy na zdj.) i Marta Chodorowska. Ich przeciwnikami będzie ekipa Filipa Gurlacza, w której znajduje się: Rafał Cieszyński, Piotr Ligienza (wszyscy na zdj.) oraz Błażej Stencel. **90 min**

- 20.05 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 20.55 Kocham Cię, Polsko! (6)** – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.25 Daleko od szosy (6):** Egzamin – serial obyczajowy, Polska 1976 (patrz obok)
- 23.50 PitBull 2 (10)** – serial sensacyjny, Polska 2007
- Despero wyjaśnia sprawę strzelaniny w pubie. Gebels i Nietal zajmują się próbą zabójstwa. **55 min**
- 0.45 U Pana Boga za piecem** – komedia, Polska
- FILM** 1998, reż. Jacek Bromski
- 2.30 Kruk 2. Czorny Woron nie śpi (5, 6-ost.)** – serial krym., Polska 2021 **4.30**



22.25 OBYCZAJOWY

Daleko od szosy (6) Leszek (Krzysztof Stroiński, zdj.) jedzie interweniować w ministerstwie. Zdaje egzamin, ale ma kłopoty mieszkaniowe. Podejmują z Anią decyzję o ślubie. Ta wyprowadza się z domu. **85 min**

POLSAT

- 4.35 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 (340, 341):** W krzywym ogniu uczuć; Zabójcze wspomnienie – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok)
- 9.25 Trudne sprawy (1265, 1266)** – serial parodokumentalny, Polska 2024
- Patrycja ma przez kilka dni opiekować się mężem przyjaciółki, który porusza się na wózku inwalidzkim. Odkrywa, że mężczyzna jest zdradczym. W dodatku wie o tym, gdyż wynajął prywatnego detektywa. **130 min**
- 11.35 Gliniarze (882, 883):** Pod presją; Cena chciwości – parodok., Polska 2023
- 13.40 Dlaczego ja? (1512, 1513):** Miłość nie wybiera; Czy naprawdę to zrobiłem? – serial parodokumentalny, Polska 2025
- Laura kończy romans z młodszym kochankiem Sebastianem. Opuszcza Warszawę i osiedla się we Wrocławiu. Półtora roku później mężczyzna wraca do niej. Kobieta mówi sąsiadce, że jest on jej synem. **130 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.20 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze (1079, 1080):** Sama przeciw wszystkim; Niekoszona – serial parodokumentalny, Polska 2025
- Policjanci wyjaśniają sprawę zabójstwa biznesmena. Jeden z tropów prowadzi do mężczyzny, który niedawno oskarżał go o wyłanie do lasu chemikaliów. **130 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 27 sukienek** – komedia romantyczna, USA 2008, reż. Anne Fletcher, wyk. Katherine Heigl, James Marsden, Brian Kerwin, Peyton List (patrz obok)
- 22.30 Parkingowy** – komedia romantyczna, USA 2022, reż. Richard Wong, wyk. Eugenio Derbez, Samara Weaving, Max Greenfield, Betsy Brandt (patrz obok)
- Amerykański remake przeboju kinowego „Czyja to kochanka?” w reżyserii Francisca Vebera z 2006 roku. **165 min**
- FILM** **1.15 Pitch Perfect 3** – komedia muzyczna, USA/Chiny 2017, reż. Trish Sie
- FILM** **3.10 Nasz nowy dom (292)** – reality show, Polska 2023
- 4.15 Kabaretowa Ekstraklasa (62)** – program rozrywkowy, Polska 2017



8.25 FAB-DOKUM.

Malanowski i partnerzy (340, 341) Patrycja jest przesładowana przez byłego męża, który nie może się pogodzić z rozводом. Bronisław i Marek (Marek Krupski, zdj.) namawiają ją, by zawiadomiła policję, lecz ona obawia się zemsty. Niebawem na jaw wychodzą kolejne fakty i znika siostra klientki. **60 min**



19.55 KOMEDIA

27 sukienek Singielka Jane (Katherine Heigl, zdj.) lubi śluby. Już 27 razy była druhną. Dziennikarz Kevin (James Marsden) pisze o niej sztywny artykuł. Do tego szef dzienniczy, w którym się podkochuje, zaczyna spotykać się z jej siostrą. Romantyczna uświadamia sobie, że nie jest traktowana poważnie. Postanawia to zmienić. **155 min**



22.30 KOMEDIA

Parkingowy Aktorka Olivia (Samara Weaving, zdj.) zostaje sфотографowana podczas schadzki z żonatym bogaczem. By uniknąć skandalu, udaje, że spotyka się ze skromnym Antoniem (Eugenio Derbez, zdj.). **165 min**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Ojciec Mateusz 31 (400):** Zamach – serial kryminalny, Polska 2024 (patrz obok)
- 21.25 Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
- 22.25 Cichy front** – reportaż, Polska 2026
- 23.15 Morderstwa w Chantilly** **FILM** – dramat obyczajowy, Francja 2023, reż. Marjolaine de Lecluse, wyk. Bruno Todeschini, Elodie Frenck, Nathalie Richard, Hippolyte Girardot (patrz obok)
- 1.00 Danton** – dramat historyczny, Polska/Francja 1983, reż. Andrzej Wajda
- 3.15 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 3.35 Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.
- 3.55 Reporterzy** – mag.
- 4.10 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026 **4.30**



23.15 DRAM. OBYCZ.

Morderstwa w Chantilly Na dziedzińcu zamku odnaleziono ciało woltażerki. Śledztwo w tej sprawie prowadzi Antoine (Bruno Todeschini, zdj.) i Juliette (Elodie Frenck, zdj.), którzy niedawno się rozwiedli. **105 min**

tvn	TVN	DVB T2	puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1700) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (1) – program rozrywk., Pol. 2022 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 11.20 Doradca smaku (15) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (14) – program rozrywk., Pol. 2020 12.35 Ukryta prawda (1485, 1486, 1729) – serial paradokumentalny, Polska 15.45 Detektywi (113) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Mężczyzna prosi o odnalezienie narzeczonej. Planowali ślub za 2 miesiące. Trop prowadzi do byłego partnera poszukiwanej. Drugą poszlaką są sąsiedzi kobiety, od których pożyczyla pieniądze. 65 min 16.50 Szpital św. Anny (69) – serial obyczajowy, Polska 2025 Na pediatrię trafia chłopiec z dusznościami. Kaśka orientuje się, że źródłem problemów dziecka jest stres. Policja zatrzymuje mężczyznę podejrzanego o nękanie Marty. Kobieta konfrontuje się ze swoim przeszłością. 65 min 17.55 Młode gliny (23) – serial kryminalny, Polska 2026 Podczas polowania Adam postrzelił śmiertelnie kolegę Marcina, myląc go z dziekiem. Śledztwo wykazało jednak, że strzał padł z innej broni. Przełomem jest ekspertyza balistyczna powiązująca broń z dawnym napadem. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów	 20.50 ROZRYWKI Kuchenne rewolucje (6) W Garwolinie restauracja Pod Orłem zmagająca się z problemami. Właścicielka, która jest niepijącą alkoholiczką, samotnie prowadzi lokal. Przed Magdą Gessler (zdj.) stoi niełatwe zadanie: ożywić biznes i przywrócić Gosi wiary w lepsze jutro. 70 min  22.00 KOMEDIA Kochajmy się od święta Gwiazdkowe spotkanie ma nieoczekiwany finał. 135 min 	6.00 Policjanci z Miami 3 (10, 11): Cwaniaki z ulicy; Przebac nam nasze winy – serial kryminalny, USA 1986 8.00 Kobra – oddział specjalny (3, 4): Cena przyjaźni; Tajni rodzice – serial sensacyjny, Niemcy 2017 Louis, kolega Paula ze szkoły, potrzebuje przeszczepu serca, żeby przeżyć. Jego nadzieje zostają przekreślone przez handlarzy organów. 120 min 10.00 Maria z przedmieścia (63, 64) – telenowela, Meksyk 1995 12.00 Nie igraj z aniołem (118) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok) 13.00 Wspaniałe stulecie (52) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurierzy (37) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (546, 547) – serial obyczajowy, Polska 2022 Klientka postanawia ukarać męża, który zbyt wiele czasu marnuje na łowienie ryb i zaniedbuje dom. 120 min 17.00 Kurierzy (38) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Michał dostarcza 40 paczek z książkami do sympatycznej pisarki. Paulina tłumaczy kurierowi, że wydawnictwo odesłało niesprzedane egzemplarze. Razem rozmyślają o strategii marketingowej. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (975, 976) – serial obyczajowy, Polska 2026 Antyterroryści przeprowadzają szturm na dom Michała – ktoś zawiadomił, że chłopak planuje zamach na szkołę. Wszystko przez nagranie, w którym mówi on, że jego liceum nadaje się do wyburzenia. 120 min	 12.00 OBYCZAJOWY Nie igraj z aniołem (118) Nadchodzi dzień ślubu Rocío i Vicente. Marichuy i Juan Miguel spotykają się na ceremonii. Blanca (Maya Mishalska, zdj.) martwi się, że Ivette znowu przejmie nad nią kontrolę. Obawy się potwierdzają. Yvette ucieka ze szpitala i przyjeżdża do domu Omara. 60 min  20.00 PRZYGODOWY Largo Winch Umiera miliarder. Jedyńm spadkobiercą jest adoptowany przez niego Largo (Tomer Sisley, zdj.). Przeciwnicy zgrabiają wszystko, by pozbawić go fortuny. Largo musi stawić im czoło. 130 min	5.25 Ten moment (59) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (800-802) – serial paradokumentalny, Polska 2020 8.45 Ukryta prawda (1342, 1453, 1454) – serial paradokumentalny, Polska 11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1111-1113) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014 (patrz obok) 13.55 Kryminalni (9): Gdzie jest Maciek? – serial kryminalny, Polska 2004 W stolicy trwają przygotowania do zbliżającego się Forum Ekonomicznego. Organizatorzy liczą się także z demonstracją antyglobalistów. Na kilka dni przed tym wydarzeniem znika jeden z działaczy ruchu – Maciek. 65 min 15.00 Szpital (790, 791) – serial paradokumentalny, Polska 2018 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (510) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 Polonista z liceum Tomasz Wolski podczas szkolnej wycieczki w Bieszczadach rzekomo szarpał i zepchnął ze skarpę ucznia, którego od dawna źle traktował. Oskarżony nie przyznaje się do winy. 60 min 18.00 S.O.S. Ekipy w akcji (22) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Kobieta zawiadamia policję o wybuchu na terenie ogródków działkowych. Strażacy odkrywają szokującą tajemnicę dotyczącą spalonego miejsca. Inny patrol zauważa auto, którego kierowca jedzie zygakiem. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1533) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)	 11.50 FAB-DOKUM. W-11 – Wydział Śledczy (1111-1113) W zgłoszczach podpalonego warsztatu policja znajduje ciało. Śledztwo prowadzi Anna Potaczek i Maciej Dębosz (oboje na zdj.). Wdowa kieruje uwagę na nastolatka mieszkającego w pobliżu. W gronie podejrzanych jest też biznesmen. 125 min  19.00 PARADOKUM. Ukryta prawda (1533) Paweł i Ola są rodzicami Matyldy oraz Stasia. Od dawna pomagają im mama mężczyzny, emerytowana nauczycielka. Pewnego dnia seniora zmienia zdanie. 60 min		

RFK! AM

REKLAMA



W APTEKACH I ZIELARNIACH NA PROBLEMY GARDŁOWE DLA CAŁEJ RODZINY – DOBRY WYBÓR!

- 20.15 Na Wspólnej** (4247) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 Kuchenne rewolucje** (6) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
- 22.00 FILM**
- Kochajmy się od święta** – komedia, USA 2015, reż. Jessie Nelson, wyk. Steve Martin, Diane Keaton, John Goodman, Ed Helms, Alex Borstein (patrz obok)
- 0.15 FILM**
- Heaven in Hell** – film obyczajowy, Polska 2023, reż. Tomasz Mandes, wyk. Magdalena Boczarska, Simone Susinna, Katarzyna Sawczuk, Sebastian Fabijański (patrz obok)
- 2.35 Uwaga!** – mag. reporterów
- 2.55 Największe polskie katastrofy** (5) – serial dok.
- 3.55 Kuba Wojewódzki** (14-ost.) – talk-show, Polska 2025
- 5.00 Nauka jazdy 5** (17) – pr. rozrywk., Polska 2022



0.15 OBYCZAJOWY

Heaven in Hell

Olga (Magdalena Boczarska, zdj.), dojrzała kobieta sukcesu, oraz młodszy o piętnaście lat Maks (Simone Susinna, zdj.) nawiązują płomienny romans. Sekrety zmuszają ich jednak do podjęcia trudnych decyzji. **140 min**

- 20.00 FILM**
- Largo Winch** – film przygodowy, Francja/Belgia 2008, reż. Jérôme Salle, wyk. Tomer Sisley, Kristin Scott Thomas, Mélanie Thierry, Gilbert Melki (patrz obok)
- Adaptacja komiksu Jeana Van Hamme'a i Philippe'a Francq'a. Na jego podstawie powstał również serial. **130 min**
- 22.10 FILM**
- Largo Winch 2: Spisek** – film przygodowy, Francja/Belgia/Niemcy 2011, reż. Jérôme Salle, wyk. Tomer Sisley, Sharon Stone, Ulrich Tukur, Napakpapha Nakprasitte (patrz obok)
- 0.25 FILM**
- Pielgrzym** – thriller, Kanada/Wielka Brytania/Meksyk 2000, reż. Harley Cokerlis
- 2.25 Dzielnica strachu 9** (407): Napad – serial kryminalny, Polska 2025
- 3.20 Zobacz to!**



22.10 PRZYGODOWY

Largo Winch 2: Spisek

Syn milionera (Tomer Sisley) zostaje oskarżony przez prokuratora Diane Francen (Sharon Stone, zdj.) o udział w masakrze mieszkańców wioski. Musi udowodnić swoją niewinność. **135 min**

- 20.00 FILM**
- Kryptonim Polska** – komedia, Polska 2022, reż. Piotr Kumik, wyk. Borys Szyc, Maciej Musiałowski, Magdalena Maścianica, Antoni Królikowski (patrz obok)
- 22.10 FILM**
- Batman: Początek** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2005, reż. Christopher Nolan
- Zamaskowany mściciel zaczyna walkę m.in. z mafiosiem Falcone'em. Jego sojusznikiem zostaje wynalazca Lucius (Morgan Freeman). **170 min**
- 1.00 FILM**
- Sztanga i cash** – komedia kryminalna, USA 2013, reż. Michael Bay
- 3.30 Zgłoś remont 11** (6) – program rozrywk., Pol. 2026
- 4.30 Fachowcy** (16) – serial paradokumentalny, Polska 2017



20.00 KOMEDIA

Kryptonim Polska

Członek Związku Młodzieży Radykalnej Sławek (Maciej Musiałowski, zdj.) zakochuje się w lewicowej aktywistce Poli (Magdalena Maścianica). Ukrywa przed wybranką konserwatywne poglądy. **130 min**

20

 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, Pol. 2020 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 (18) – talk-show 14.40 Turystyczna jazda 15.00 Słowo daje! – magazyn 15.10 Tamte lata, tamte dni 15.40 Słownik polsko@polski (684) – talk-show, Polska 16.10 Rozrywka retro – 2017 16.30 Barwy szczęścia (3343) – serial obycz., Pol. 2026 17.00 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026 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 (79) – reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (518, 519) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1116, 1117) – paradok. 11.55 Dlaczego ja? (1545, 1546) – paradok. 13.55 Trudne sprawy (770-772) – paradok., Pol. 16.55 Policjantki i Policjanci (1403) – obycz., Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (521) 19.00 Policjantki i Policjanci (1404) – obycz., Pol. 2026 20.00 Uroczysko (211, 212) – serial kryminalny, Polska 21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (132) – krym.	8.30 Wielkie przygody małego rekina (14) – serial dla dzieci 8.50 Masza i Niedźwiedź 9.20 Straszne historie Maszy – serial anim. 9.25 Swinka Peppa 2 – anim. 9.45 Bing – serial animowany 10.00 Język i Przyjaciele 10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim. 12.00 Psi Patrol 8 – serial anim. 12.35 Marta mówi – anim. 13.00 Smerfy – serial anim. 14.00 Monster High – anim. 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim. 16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.	6.10 Zakochaj się w Polsce (259) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.15 Familiada – teleturniej 8.50 Va banque – teleturniej 9.25 Koło fortuny – telet., Pol. 10.00 Program rozrywkowy 10.10 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.40 Familiada – teleturniej 13.15 Alternatywy 4 (3) – kom. 14.15 Pan Mama (37, 38) – serial kom., Polska 2025 15.30 Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska 16.25 Do śmiechu! (76) – rozr. 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Koło fortuny – telet., Pol.	6.00 24 godziny – mag. inf. 7.05 Sport 7.10 Express – pr. inform. 7.35 DeFacto 13 (23, 24) 8.30 Kartoteka 2 (10, 11) 10.35 Detektywi (35, 36) 12.35 Zakup w ciemno 4 (4) 13.35 Zakup w ciemno 6 (2) 14.35 Nic do zgłoszenia 3 (4) 15.35 Złomowisko PL 5 (10) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Gogolebox. Przed telewizorem 21 (6) 18.05 Nauka jazdy 6 (3) – rozr. 18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 6 (7) – rozr., Pol. 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 7 (40) 21.45 Express, Pogoda – inf.

OBYCZAJOWY	OBYCZAJOWY	KRYMINALNY	ANIMOWANY	KULINARNY	REALITY SHOW
22.30 Złoty chłopak (196) Pelin nie chce słyszeć o rozstaniu z Feritem. Akin zapewnia Seyran, że wcale nie ma ożenku. Strażnik, który pomagał Orhanowi w więzieniu, zostaje zawieszony. 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 (851) 2.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ. 3.20 Program informacyjny 19.30 TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	19.15 Ranczo 3 (28) – Pol. 2008 Czerepach wraca nieoczekiwanie z Brukseli. Wójt chce poznać jego zamiary. Wychodzi na jaw, że Arkadiusz postanowił przejąć „Wieść Gminna” i przekształcić ją w poczytny tabloid. 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 (11) – serial kryminalny, Polska 23.15 Dziennik regionów 23.40 Była sobie piosenka 0.30 Polacy światu 0.40 Rodzinka.pl (269) – kom. 1.10 Kresy (nie)znane (2)	22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1015) – Polska 2026 Na terenie budowy robotnicy odkrywają szkielet kobiety z odciętą głową. To studentka zaginiona w 1986 roku. Jagiello i Kuławińska szukają naśladowcy mordercy, który działał w latach 80. 60 min 23.00 Kariera Nikosia Dyzmy (280, 281) – komedia, Polska 2002 1.25 Love Island. Wyspa miłości (34) – reality show, Wielka Brytania 2.25 Hardkorowy lombard 3 (26) – serial dokum., USA 2.55 Śmierć na 1000 sposobów (3) – dok. 3.25 Lubię disco! (282) – muz.	17.00 Smerfy Osilek ma za złe Dziukosowi, że ten przewyższa go niemal w każdej dziedzinie. Aby zażegnać konflikt, Papa Smerf wysyła ich na smerfajogody. Podczas wyprawy muszą oni współpracować. 60 min 18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim. 18.35 Pingwiny z Madagaskaru 3 – serial anim. 19.00 Kacze opowieści – serial animowany 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (963) – obycz. 21.00 Dzielnica strachu 10 (445, 446) – serial krym. 23.00 Przyjaciel gangstera (FILM) – kom. krym., Fr./Wł. 2003	18.35 Okrasa łamie przepisy Prowadzący tym razem opowiada o ziołach i jadalnych kwiatkach. Wykorzysta niektóre do przygotowania potraw. Będą to m.in. kalafior i kurki w sosie z mleka kokosowego. 65 min 19.40 Makłowicz w podróży 20.15 Postaw na milion 22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (45) – pr. rozr., Pol. 2025 22.50 Kabaret Letnią Porą (13) – pr. rozr., Pol. 2021 23.50 Do śmiechu! (78) – rozr. 0.40 Niepewne sytuacje 3 (6) – pr. rozr., Polska 2026 1.10 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.30 Kabaret Letnią Porą (7)	22.00 Życie na kredycie 8 (11, 12) – Polska 2026 Damian opracowuje nowy plan zarobku. Kamil odwiedza ojca na budowie, by opowiedzieć mu o swoich zamiarach. Wzbudza jego niepokój. Jarek prosi Yulię o pomoc w delikatnej sprawie. 65 min 23.05 Żony Podlasia 3 (7) – serial dokumentalny, Pol. 0.05 Ostre cięcie 12 (8) – rozr. 1.05 Orzeł czy reszka? 3 (2) – program podróżniczy 2.05 Dobra robota 3 (22) – serial dokumentalny, Pol. 2.40 Osadzone. Blok F (19, 20) – serial paradok. 3.45 Damy i wiesniaczki. Ukraina 8 (8) – fab. dok.

TVP3	TVP3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
16.55 Białostocki Teatr Lalek 17.10 Słownik polsko@polski 17.35 Mikrokosmosy 18.05 Życie po 18.15 Turbo Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Przypadek Polski. Polityka i idee 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.30 Studio lato 18.30 Zbliżenia 19.00 Przystanek słow fieda 4 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda 18.15 Czerwskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Na 2 kontakty 21.15 Czerwskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 16.45 Misja interwencyjna 17.16 Sobota w Bytkowie 17.45 Mikrokosmosy 18.10 Bez hamulców 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności 21.51 Sport KRAKÓW 16.48 Na tropach historii 17.06 Prosto z lasu 17.20 Turystyczna jazda 17.33 Skrzydła bliżej marzeń 18.13 Magazyn medyczny 19.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.17 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika LUBLIN 16.50 Trzcinca, ryby i grzyby 17.15 Historie niezapisane 17.30 Agrowieści 17.55 Czwartkowe studio na tarasie 18.30 Panorama lubelska 18.59 Czwartkowe studio na tarasie 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	17.15 Teatr Wielki zza kulis 17.30 Reportaż 17.45 Sport po łódzku 18.15 Na wschód od Łodzi 18.30 Łódzkie wiadomości 19.10 Kulturalnie po Łodzi i regionie 19.15 Świat na cztery łapy 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAŃ 17.16 Opowieści stąd 17.30 Teleskop 17.45 Program publicystyczny 18.30 Teleskop 19.00 Wieś to tylko liczba 21.02 Wykrywacz kłamstw 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 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.35 Podróże Małej i Dużej 6 18.05 Pełnosprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Kulturalnie mówiąc 21.00 Wokół nas 21.08 Morski Kompas 21.20 Dzień weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa z dnia WARSZAWA 17.21 Ogród krok po kroku 17.30 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawse na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.03 Reagujemy 21.00 Zawse na temat 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCŁAW 17.09 Korona Gór Polski 17.37 Słownik polsko@polski 18.04 Kulturalnie mówiąc 18.30 Fakty 18.58 Wakacyjny Dolny Śląsk 19.12 Pamięć Własta 21.02 Doktor Haust i tajemnice ściśle jawne 21.16 Agro-Fakty 21.30 Fakty	8.55 Ojciec Mateusz 22 (280, 281) – krym., Pol. 2019 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (668, 669) 12.25 Ojciec Mateusz 7 (85) 13.20 Komisarz Alex 4 (49) 14.15 Ranczo 8 (97, 98) – obycz. 16.10 Tańcząca ze światłem – Malta – magazyn 16.40 Wyższa Szkoła Jazdy 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 25 (328) 19.20 Ranczo 8 (99) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (297, 298) 21.25 Komisarz Alex 25 (314) 22.20 Po prostu przyjaźń (FILM) – komedia, Polska 2016 0.45 Protektor – dramat (FILM) sensacyjny, USA 2012 2.30 Kocham Cię, Polsko! (7)	12.10 Reżyserzy (5) – serial dok. 13.00 Zajęcia dydaktyczne (FILM) – dram. obycz., Polska 1980 14.15 Noce i dnie (5) – obycz. 15.20 Fuks – komedia (FILM) sensacyjny, Polska 1999 17.00 Do przerywy 0.1 (3, 4) 18.20 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka – dok. 18.55 Rawhide (9) – serial przyg. 20.00 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy 20.05 Katyn – dramat (FILM) historyczny, Polska 2007 22.15 Historia mistrza: Jeff Beck. Wiecznie w trasie 0.00 Przysięga Ireny – dramat (FILM) obyczajowy, Kan./Pol. 2023 2.10 Tydzień z życia mężczyzny – dramat obyczajowy, Polska 1999	12.05 Co Polak potrafi na drodze? (4) – rozr., Pol. 13.05 Cieżarówka przez śniegi 2 (2) – serial dokum. 14.05 Kłątwa Wyspy Dębów (5) – reality show, USA 2014 15.00 Wojny kontenerowe 2 (13) – serial dokumentalny 15.35 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (1) 15.55 Australijscy poszukiwawcy złota 4 (6, 7) – serial dok., Australia 18.00 77 TV 5 (22) – pr. rozr., Pol. 20.00 Alex Hugo – górski detektyw (16) – krym., Fr. 22.10 Detektyw Candice: Niezawodny instykt (4) – serial kryminalny, Fr. 2013 23.15 Balthazar: Sledczy fenomen (2) – serial krym.	6.00 Więzienie (170, 171) – dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (717, 718) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (36, 37) – sens. 10.55 48h. Zaginięci (160-162) 13.55 Policjantki i Policjanci (1204) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (53, 54) – krym. 16.00 Kobra – oddział specjalny (38, 39) – sens. 18.05 Strażnik Teksasu (22, 23) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (55, 56) – krym., USA 21.55 Czarna lista 2 (28) – krym. 22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (715, 716) 0.55 Kości (115, 116) – krym. 2.55 Cobra Kai (33) – przyg. 3.35 Septagion (12, 13) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazuje

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (5)
6.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
7.50 Robert Makłowicz (211, 122) – mag. kulin.
9.40 Zagadki kryminalne panny Fisher (12) – serial krym., Australia
10.55 Górski lekarz (3, 4) – serial obycz., Niem. 2020
12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (13)
14.00 Katastrofy w przestworzach (5, 2, 1) – serial dok., Kan.
17.00 MacGyver 4 (13) – sens.
18.00 Wojny magazynowe: Kanada (13, 14)
19.10 Aukcja w ciemno 2 (13, 14) – serial dok., USA



20.00 Mścicielka – Francja/
FILM Kanada/USA 2016
 Płatny zabójca Frank (Michelle Rodriguez, zdj.) zostaje wbrew swojej woli poddany operacji zmiany płci. Postanawia zemścić się na doktor Rachel Kay, która za to odpowiada. **120 min**

- 22.00** Skyline – thriller s.f., USA
FILM 2010, wyk. Eric Balfour, Scottie Thompson
23.55 Psy – dramat
FILM sensacyjny, Polska 1992, wyk. Bogusław Linda
2.30 Chłopi (1/2) – film
FILM obyczajowy, Polska 1973
4.15 Prehistoryczna apokalipsa (3) – serial dok., Wielka Brytania 2022

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (307) – reality show, Pol. 2024
7.30 Na ratunek 112 (937, 938) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (2-4) – serial parokomediowy
11.30 Trudne sprawy (955) – serial parokomediowy
12.30 Dlaczego ja? (1360, 1361) – paradok.
14.30 Świat według Kiepskich (559-563) – serial komediowy, Pol.
17.00 48h. Zaginięci (167, 168) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1001) – serial parokomediowy, Polska
20.00 Ślad (77) – serial krym.
21.00 Gliniarze (796) – paradok.



22.00 Komisarz Mama (6) Maria wyjaśnia sprawę śmierci Matyldy Kozak. Ofiara była uza-
 leźniona od zakupów. Okazuje się, że przyjaźnia się z pewnym seniorem. Jego córka nie akceptowała tej znajomości. **60 min**

- 23.00** Świat według Kiepskich (369, 370) – serial kom., Polska 2011
0.00 Ślad (98) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (17) – paradok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Interwencja – mag.
3.00 Ewa gotuje (560, 561)
4.00 Interwencja – mag.
4.20 SuperLudzie (41) – dok.
4.50 Kabaretowa Ekstraklasa (103) – rozr.

TVP SERIALE

- 5.25** Rodzinka.pl (107, 108) – serial kom., Polska 2013
6.25 Na sygnale (490, 491) – serial fabularno-dokum.
7.35 Ojciec Mateusz 3 (40)
8.30 Komisarz Alex 3 (29)
9.25 Rodzinka.pl (109) – kom.
10.00 Klan (1456, 1457) – telen.
10.55 Ranczo 9 (107, 108)
12.35 Komisarz Alex 3 (30)
13.30 Ojciec Mateusz 30 (391, 392) – serial krym.
15.30 Komisarz Alex 3 (31) – serial kryminalny, Polska
16.20 Na sygnale (492, 493) – serial fabularno-dokum.
17.30 Ranczo 9 (109, 110)
19.30 Ojciec Mateusz 30 (393) – serial kryminalny, Polska



20.25 Komisarz Alex 24 (306) Gina dwaj uczestnicy imprezy zorganizowanej na barce mieszkalnej. Policjanci muszą przywrócić się wszystkim obecnym na niej osobom, ich przeszłości i możliwym motywom zbrodni. **65 min**

- 21.30** Ranczo 9 (111, 112) – serial obycz., Pol. 2015
23.25 Ojciec Mateusz 30 (394) – serial kryminalny, Polska
0.20 U Pana Boga w Królowym Moście (9) – serial obycz., Polska
1.20 PiłBull (20, 21) – sens.
3.20 Stulecie Winnych (11) – serial obycz., Pol. 2019
4.10 Klan (1456) – telen., Pol.
4.40 Pan Mama (29) – kom.

KINO POLSKA

- 7.15** Przygody Myszy (9, 10)
7.40 Reksio (1, 3) – anim.
8.00 Stawiam na Tolka Banana (6, 7) – obycz.
9.40 Pan Kleks w kosmosie (2-ost.) – film przyg., Pol./Czechosłowacja 1988
FILM
11.00 To nie ze mną (12)
11.45 To nie ze mną 2 (1) – serial obyczajowy, 2023, wyk. Ada Szczepaniak
12.25 Ranking naj polskiego kina (3) – pr. rozrywk.
12.55 Masza – film krótkometr.
13.25 Wielka majówka
FILM – film obyczajowy, 1981
15.25 W zawieszeniu
FILM – dramat polityczny, 1986
17.15 Stawka większa niż życie (5, 6) – wojenny



21.05 Ach śpij, kochanie
FILM – 2017, reż. Krzysztof Lang
 Lata 50. XX w. W Krakowie giną ludzie. Milicjant Karski (Tomasz Schuchardt, zdj.) sądzi, że to dzieło seryjnego mordercy. Kieruje swoją uwagę na szanowanego obywatela, Mazurkiewicza. **120 min**

- 22.00** Kamienie na szaniec
FILM – dramat wojenny, 2014
0.10 Konwój – thriller,
FILM 2016, wyk. Robert Więckiewicz, Janusz Gajos
2.10 Obcy musi fruwać
FILM – komediodramat, Polska/Niemcy 1993
4.20 Odwyk – film krótkometr.
5.00 Moje Stare – etiuda film.
5.40 Te cholerne peonie

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (8, 9) – krym., USA/Kanada
7.30 Ostry dyżur (13, 14) – serial obyczajowy, USA 1995
9.25 Castle 3 (13, 14) – serial kryminalny, USA 2011
11.15 MacGyver 3 (9, 10) – serial akcji, USA 2018-2019
13.10 Dowody zbrodni (15, 16) – serial kryminalny
15.10 Agenci NCIS: Hawaje (10, 11) – serial kryminalny
17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (10, 11) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 Castle 3 (15, 16) – serial kryminalny, USA 2011



21.05 Agenci NCIS 20 (22-ost.) Torres działa w więzieniu pod przykrywką. Zaprzyjaźnia się z Yurim, który może być powiązany z grupą zamierzającą wyplątać prad w całych USA. Kiedy przestępca ginie, agenci odkrywają, kto stoi za planami blackout. **55 min**

- 22.00** Agenci NCIS: Hawaje 2 (11) – serial kryminalny
23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (10, 11) – krym., USA/Kan.
0.45 Castle 3 (15, 16) – krym.
2.40 Agenci NCIS 20 (22)
3.35 Agenci NCIS: Hawaje 2 (11) – serial kryminalny
4.25 Walker: Strażnik Teksasu (17) – krym.

CANAL+ PREMIUM

- 6.00** Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
6.05 13 posterunek 2 (27, 28) – serial kom., Polska 2000
7.10 Każda mała rzecz – dok.
8.45 Pan Tadeusz – film
FILM kostiumowy, Pol./Fr. 1999
11.15 Peacock – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
12.45 Królowa chmur – film
FILM obyczajowy, Polska 2003
14.05 The Office PL 5 (7, 8)
14.55 Czy AI zabija internet?
15.50 Kopnięci w czasie
FILM – komedia, Fr./Belgia 2025
17.30 Hollywood Buzz – mag.
17.55 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
18.00 Jason Bourne
FILM – thriller, USA 2016
20.00 Surfer – thriller, Australia/Irlandia 2024
FILM



21.40 Dźwięk śmierci
FILM – Kanada/Irlandia 2025
 Grupa młodych ludzi zgłębia tajemnice starożytnego azteckiego gwiazdka. Gdy odkrywają, że przywołuje on śmierć, toczą desperacką walkę o przeżycie. **100 min**

- 23.20** Piła 3 – thriller, USA
FILM 2006, wyk. Tobin Bell
1.05 Najpierw strzelaj, potem zwiedzaj – komediodramat, Belgia/Wielka Brytania/USA 2008
2.50 Skrzyżowanie – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2024
4.30 Joseph i jego dzieci
FILM W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.20** Detektyw z wybrzeża (3, 4) – krym., Wlk. Bryt. 2021
8.30 Morderstwa na Gwadelupie – film kryminalny, Francja 2023
10.30 Mentalista 2 (6-9) – krym.
10.10 Detektyw z wybrzeża (5, 6) – krym., Wlk. Bryt. 2021
16.20 Morderstwo w Sainte Baume – film kryminalny, Francja 2022
18.20 Mentalista 2 (10-13) – serial kryminalny, USA
22.00 Kobra – oddział specjalny (1) – sens., Niem.
0.00 Flashback (4) – serial krym.
1.15 Morderstwo w Sainte Baume – film kryminalny, Francja 2022
3.15 Detektyw z wybrzeża (5, 6) – serial kryminalny, USA

POLSAT FILM

- 6.05** Górale (9-11) – serial dok.
7.30 Doktor Martin (40) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 Przyjaciółki (143, 144) – serial obycz., Polska 2018
10.30 Świat według Kiepskich (181, 1, 91, 166-168) – kom.
13.50 Van Helsing – horror s.f., USA/Czechy 2004
16.35 Mocne uderzenie
FILM – komedia, USA 2012
18.45 Narzeczony mimo woli
FILM – kom. romant., USA 2009
21.00 Projektantka
FILM – komediodramat, Australia 2015, wyk. Kate Winslet
23.30 Venom 3: Ostatni taniec
FILM – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2024
1.45 Ślad (13, 38, 39) – krym.
4.45 Na ratunek 112 (870, 871)

HBO

- 9.50** Zabawy z piłką
FILM – komedia, USA/Niem. 2004
11.20 Istoty fantastyczne
FILM – komediodramat, USA 2024
13.00 Horton słyszy kotłosa
FILM – film animowany, USA 2008
14.25 Leonardo. Odkrywcza
FILM – film animowany, USA/Francja/Irlandia 2023
16.00 Diva Futura – dramat
FILM obyczajowy, Włochy 2024
18.05 Agentka – komedia, USA
FILM 2015, wyk. Melissa McCarthy, Jason Statham
20.00 Na arenie – dramat
FILM obyczajowy, Francja 2024
21.35 Gangi samochodowe
22.55 Wieczne Wartości: Kult piękna (2) – film dok., USA
23.55 Nasienie świętej figi
FILM – thriller, Fr./Niem. 2024

WARNER TV

- 8.25** Tropielece (5) – serial krym.
8.55 Bajer z Bel-Air 5 (16, 17)
9.55 Prawo Agaty 3 (6) – obycz.
11.00 Pelnia chata 8 (19, 20)
12.00 Teraz albo nigdy! 2 (1, 2)
14.00 Bajer z Bel-Air 5 (16-19)
16.00 Pelnia chata 8 (19-22)
18.00 Dziewczyna
FILM na pożegnanie – komedia romantyczna, USA 1977
20.15 Rewolwer i melonik
FILM – film sensacyjny, USA 1998
22.00 Kula – thriller s.f., USA
FILM 1998, wyk. Dustin Hoffman
0.40 Geostorm – film s.f., USA
FILM 2017, wyk. Gerard Butler
2.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (21, 22)
4.25 4 Blocks (4) – krym., Niem.
5.35 Chojrak – tchórzyliw pies (10) – serial anim., USA

ALE KINO+

- 9.35** Problem – film krótkometr.
10.00 Stenbeck. Imperium (5-ost.) – serial obyczajowy
11.05 Nicolas Cage: Szalony geniusz Hollywoodu
FILM – thriller, Hiszpania 2024
12.20 Vera 7 (4) – krym., Wlk. Bryt.
14.20 Punkty zwrotne
FILM – thriller, USA 2025, wyk. Jake Abel
16.15 Wiści wojny – thriller,
FILM USA 2025, wyk. Jake Abel
18.15 Vera 8 (1) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 Przełknięte wyspy
FILM – thriller, Fr./Kan. USA 2000
22.30 Czerwone niebo
FILM – komediodramat, Niemcy 2023
0.40 Przejsia – dramat obycz.,
FILM Iowa, Francja/Niemcy 2023
2.25 Furioza (4-ost.) – sens., Pol.
3.15 Cudownie ocalony
FILM – komedia obycz., Pol. 2004

CANAL+ FILM

- 11.50** Premierowa jazda – mag.
12.05 Charlie Chaplin: duch włoścegi – film dokum.
13.35 Zmierzch – film
FILM fantasy, USA 2008
15.35 Listy do Julii – komedia
FILM romantyczna, USA 2010
17.15 Piękna łaka kwietnia
FILM o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012
19.55 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Wrogowie publiczni
FILM – film gangsterski, USA 2009, wyk. Johnny Depp
22.15 Niezniszczalna – film
FILM sensacyjny, Wlk. Bryt. 2024
23.55 Ryta! – horror, USA 2025,
FILM wyk. Al Pacino, Dan Stevens
1.30 Wrooklyn Zoo – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2024

SCI FI

- 10.00** Medium (5, 6) – krym., USA
11.50 Zagubiona tożsamość 2 (22) – s.f., Kanada 2011-2012
12.45 Zagubiona tożsamość 3 (1) – serial s.f., Kanada 2013
13.40 Uwaga, rekin!
FILM – thriller, USA 2024
15.30 Medium (7, 8) – krym., USA
17.30 Zagubiona tożsamość 3 (2, 3) – serial s.f., Kan. 2013
19.10 Transmorfosi:
FILM Mechabestie – film s.f., USA 2023, wyk. Tom Arnold
21.00 iZombie 5 (3-6)
1.00 Szkoła czarownic:
FILM Dziedzictwo – dramat fantasy, USA/Kanada 2020
3.00 Zagubiona tożsamość 3 (2, 3) – serial s.f., Kan. 2013

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** Policijna grupa pościgowa 16 (9) – dok.
10.25 Jak stracił chłopaka
FILM w 10 dni – komedia romantyczna, USA/Niemcy 2003
13.00 Czardziejki 4 (1, 2) – serial fantasy, USA
14.55 Wyścig z czasem
FILM – thriller s.f., USA 2011
17.05 Mission: Impossible 4
FILM – Protokół duchów – film sensacyjny, USA/Czechy/ZEA 2011
20.00 Sahara – film przygodowy, USA/Hiszpania/Niem. 2005
22.35 Eurotrip – komedia
FILM przyg., USA/Czechy 2004
0.20 Drugie oblicze – dramat
FILM kryminalny, USA 2012

FX

- 9.00** Z archiwum X (1) – s.f.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (24, 1) – serial krym.
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (13, 14)
13.45 Agenci NCIS 10 (14, 15)
15.35 Skymed 3 (2) – obycz., Kan.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (2, 3) – serial krym.
18.20 Z archiwum X (2) – s.f.
19.15 FBI 4 (15) – krym., USA 2021
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (15, 16)
22.00 Zaklamanie (2) – obycz.
23.00 Z archiwum X (3) (2) – s.f.
0.00 Air Force One – thriller,
FILM USA/Niemcy 1997
2.30 Tropielece (22) – serial krym.
3.25 9-1-1: Nashville (1)

FILMBOX+ ONE

- 9.50** Panna Marple: Hotel Bertram – film kryminalny, Wielka Brytania 2007
11.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (8) – krym.
13.05 Panna Scarlet i komisarz (2) – serial kryminalny, USA
14.15 Poirot – serial kryminalny
16.40 Strażnik Teksasu 2 (6, 7) – serial sensacyjny, USA
18.55 Poirot 5 (5) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 13 godzin: Tajna misja
FILM w Benghazii – film sens., USA/Malta/Maroko 2016
23.00 Cyborg – film s.f., USA
FILM 1989, wyk. Jean-Claude Van Damme, Vincent Klyn
0.50 Ucieczka gangstera
FILM – film sens., USA/Jap. 1994

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Mozart. Narodziny geniusza (3) – film dokum.
11.00 Naruto 3 (12-14) – anime
12.30 Cat's Eyes (5, 6) – przyg.
14.30 Making of CANAL+
14.35 To nie jest zagadka kryminalna (3, 4) – krym.
16.40 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (7-9) – serial komediowy, Fr.
18.35 Captain Tsubasa (19-21)
20.00 Brygada (7, 8) – serial sens.
21.55 Making of CANAL+
22.00 Yellowjackets (9, 10)
0.05 Minuta ciszy (5, 6) – obycz.
2.15 Zmijowisko (7) – krym.
3.10 Luis Enrique: Nie macie ***** pojścia (1-3) – dok.
5.30 Twardzielcy (8) – dok., Pol.

CANAL+ 360

- 12.55** Zabójcze drogi (3) – dok.
13.50 Wykrywcze historii 5 (4)
14.55 Grip – w świecie supersamochodów (11)
16.00 Supersamoloty bojowe 11 (10) – dok.
16.55 Złolowani: ciężarówkowi w opalach 9 (8) – dok.
17.55 Porzucone konstrukcje (1) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.50 Wykrywcze historii 5 (3)
19.50 Złolowani: ciężarówkowi w opalach 9 (9) – dok.
20.50 Co poszło nie tak 2 (4) – serial dok., Wielka Brytania
21.55 Grip – w świecie supersamochodów (10)
23.00 Supersamoloty bojowe 11 (8) – serial dok.



TLC	TLC
9.00 Poligamista szuka żony 4 (14)	
10.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11	
11.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show	
12.00 Dzikusy do wzięcia	
13.00 Przyjaźń wielkiej wagi 3 – reality show	
15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11	
16.00 Historie wielkiej wagi	
18.00 Wiza na miłość: rajski romans 4 – reality show	
19.00 Megasknery 2	



20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show	
21.00 Premiera: Wielkie lato małych ludzi	
22.00 Premiera: Wiza na miłość – oczami bohaterów 7	
23.00 Skórce na ratunek 7: To musi być przerażające	
0.00 Dr Pryszczyla – kulisy	

POLSAT CAFÉ	POLSAT CAFÉ
6.00 Przyjaciółki (79, 80) – serial obycz., Pol. 2016	
8.00 halo to polsat cafe (5)	
11.00 Hell's Kitchen – Piekni Kuchnia (55)	
12.30 Bogaty dom – biedny dom (121, 122)	
14.30 10 lat młodsza w 10 dni z Sablewską (2, 3)	
16.30 Hell's Kitchen – Piekni Kuchnia (54)	
18.00 Nasz nowy dom (224, 225) – reality show	
20.00 Kolacja w ciemno (81) – pr. rozryw., Pol. 2025	
21.05 Więzienie kobiet (76, 77) – serial dok., Pol.	



22.00 Ambulans (3) – dok., Pol.	
23.00 Gry małżeńskie (170, 171) – reality show, Polska 2024	
1.00 Kolacja w ciemno (46, 48) – pr. rozr., Polska	
3.05 Więzienie kobiet (31, 32) – serial dokum.	
4.00 Zdrady (171, 172) – serial paradokumentalny, Polska	

TVN STYLE	TVN STYLE
5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (1)	
5.50 Damy i wiesznaczkę. PL 9 (10) – fab.-dok., Pol.	
6.45 Śluby marzeń (3) – rozr.	
7.45 Dzień dobry wakacje	
11.20 Ugotowani (7, 8)	
13.30 Kuchenne rewolucje (5, 4) – pr. rozr., Pol. 2023	
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (7, 8) – reality show, Polska 2017	
17.05 W czym do ślubu? (8-ost.) – rozr., Polska 2019	
17.40 Kuchenne rewolucje (3-5) – pr. rozr., Pol. 2023	
20.50 Projekt City (1, 2) – rozr.	



21.50 Jestem z Polski 16 (24)	
22.50 Hotel Paradise 6 (30)	
23.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9	
1.35 Dorota was urządzi! (12-ost.) – pr. rozr., Polska	
2.20 Nieoczywiste miejsca (2) – serial dok., Pol. 2020	
2.50 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (3, 4, 12)	

DISCOVERY CHANNEL	DISCOVERY CHANNEL
10.00 Stacja Alaska	
11.00 Przetrwać nad Jukonem	
12.00 Włoska kontrola celna (13)	
13.00 Pojedynki Eda Stafford (6): Indie	
14.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 4	
15.00 Złomowisko PL 6 (12)	
16.00 Bimbrownicy 14	
17.00 Na strażę duńskiego lotniska 2 (9)	
18.00 Lotnisko (6)	
19.00 Nagi instynkt przetrwania 10: Jaskiniowcy z Kolumbii	



21.00 Premiera: Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5	
22.00 Premiera: Złoto drwali	
23.00 Premiera: Akta ekspedycji 2	
0.00 Policjanci z Kent	
1.00 Hot rod wg Kingida	
2.00 Mistrzowie logistyki (6)	

TVP HISTORIA	TVP HISTORIA
8.35 Tajemnica twierdzy szczyfów (7) – wojenny	
9.45 Korona Gór Polski	
10.25 Wszystkie kolory świata: Iran. Skarby Persji	
11.25 Ex Libris – magazyn	
11.50 Podziemne Włochy (7)	
12.55 Zapomniane agentki II wojny światowej (3)	
13.55 Królowie (59) – hist., Pol.	
14.30 Cztery pancerni i pies (2) – serial wojenny, Polska	
15.35 Sensacje XX wieku – program historyczny	
18.10 Tajemnica twierdzy szczyfów (8) – wojenny	
19.10 Ex Libris – magazyn	
19.35 Flesz historii (770)	



20.05 Oficer (13-ost.) – sens. Bangladesz. Zatoka krwi (1) – film dok., Indie	
22.05 Fundusz Obrony Narodowej (2) – dok.	
23.05 Sensacje XX wieku – program historyczny	
1.15 Encyklopedia II wojny światowej: Obrona Helu, część 4 – serial dokum.	

FOKUS TV	FOKUS TV
6.05 48h. Zaginięci (68)	
7.00 Byli sobie wynalazcy (15-18) – serial anim., Fr.	
8.55 Wehikuł czasu	
9.00 Starożytni kosmici (8)	
10.00 Gwiazdy lombardu (3, 4) – reality show, USA	
12.00 Hitlerowska machina śmierci (3) – dok., Francja	
13.00 Poszukiwacze historii (3, 4)	
14.00 Jak Niemcy przegrali wojnę (5, 6) – serial dok.	
16.00 Dorwać tuńczyka (8, 9)	
18.00 Rolnicy. Podlasie (26, 27) – serial dokum.	
20.00 Galileo (30)	



21.00 Poszukiwacze historii (1-4)	
23.00 Premiera: Znaki zła – runy SS – film dokum.	
0.00 Starożytni kosmici (14) – serial dokum., USA 2011	
1.00 Rolnicy. Podlasie (7-10) – serial dokum., Pol. 2022	
5.00 Kolowrotek (9, 10) – magazyn wędkarski	

METRO	METRO
7.35 Tajemnice miłości (32)	
8.30 Szpital (798, 799) – paradok.	
10.30 Siedzia Anna Maria Wesołowska (367, 368)	
12.30 SOS Ekipy w akcji (36)	
13.30 Brytalia (43, 44) – kom., Pol.	
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (21) – serial obycz., Turcja	
15.45 The Floor – telenowela, Pol.	
17.00 Fani czterech koleś 18	
18.00 Prawo Agaty 7 (10) – obycz.	
19.00 Kartoteka 3 (6, 7) – fab.-dok.	
21.05 Kryminalni 4 (2, 3) – krym.	
23.15 Kuba Wojewódzki	
0.25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok.	
1.25 Szpital (792) – paradok., Pol.	
2.25 Szkoła (538, 539) – paradok.	
4.25 Nowa Majja w ogrodzie 5	

ZOOM	ZOOM
6.00 Kojak 3 (12, 13) – serial krym.	
8.05 Strażnik Teksasu 9 (13, 14)	
9.55 MacGyver 3 (10, 11) – sens.	
12.00 UFO: ujawnić prawdę	
13.15 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.	
14.25 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show	
15.25 Sensacje XX wieku – hist.	
17.45 Wojciech Ciejrowski – bosso przez świat	
20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (7, 8) – sens.	
22.00 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show	
23.00 Magia nagości. Szwecja	
23.55 Magia nagości 7 – pr. rozr.	
1.00 Magia nagości. Dania	
1.50 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.	

FOOD NETWORK	FOOD NETWORK
12.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny	
13.15 Apetyt na miłość – pr. rozr.	
14.15 Akcja: Restauracja!	
15.15 Ogniem i patelnią 3	
16.20 Kuchenne rewolucje – rozr.	
17.20 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny	
17.55 Miłość od kuchni – pr. rozr.	
18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków – magazyn kulin.	
19.50 Perfekcyjni gospodarze 9	
20.55 Miasto smaków Guya Fieriego – reality show	
22.00 Pyszne miejscówki – mag.	
23.00 Akcja: Restauracja! 20	
0.00 Człowiek kontra jedzenie. Mięsożercy – magazyn kulin.	
1.00 Człowiek kontra jedzenie	

DISCOVERY SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE
8.00 NASA – archiwum tajemnic	
10.00 The Ocean Race: Żeglarska obsesja (1) – dok.	
11.00 W sieci eksperymentów	
13.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.	
15.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem	
16.00 Jak działa wszechświat?	
18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 16	
21.00 Jak to jest zrobione?	
23.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2	
1.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem	
2.00 Jak działa wszechświat?	
4.00 Podziemne sekrety	

NATIONAL GEOGRAPHIC	NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Przetwarzanie w kanadyjskiej dżicyz	
13.00 Wcielenia zła	
15.00 Katastrofa w przestworzach: Argentynski koszar	
16.00 Morski patrol: Hiszpania	
17.00 Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary: Tajemnice Arki Przymierza – serial dok.	
18.00 Państwa Asii: Droga ku porażce: Błędy na gorze	
19.02 Wojna widziana z powietrza	
20.00 Katastrofa w przestworzach: Ładownice awaryjne	
21.00 Ekstremalne katastrofy	
22.06 Grand Prix Monako: Za kulisami wyścigu – dok., Fr.	
23.25 Mega Metro	

BBC EARTH	BBC EARTH
10.20 Życie na pustkowiach	
11.20 Skarby przeszłości i ich tajemnice 6 – serial dokum.	
12.20 Malownicze trasy kolejowe 3 – serial dokum.	
13.25 Jajko: cud natury – film dok.	
14.30 W okowach mrozu 3 – dok.	
16.30 Największe zagadki nauki	
17.40 Jajko: cud natury – film dok.	
18.45 Malownicze trasy kolejowe 4 – serial dokum.	
19.45 Morze Śródziemne: przyroda w potrzasku	
20.55 W okowach mrozu 4 – dok.	
22.55 Konopie: lek czy narkotyki? – dok., Wlk. Bryt.	
0.05 Superchirurgia: szansa na życie 2 – serial dokum.	
1.05 Jajko: cud natury – film dok.	

WP	WP
10.00 Wakacyjne remonty – rozr.	
11.00 Niepojęte: Strefa tajemnic	
11.55 Wariaci za kierownicą 3	
13.00 Makłowicz w podróży	
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.	
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.	
16.55 Pogoda	
17.05 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach 7 (2)	
19.00 Strażacy z sąsiedztwa	
20.00 Policjanci z sąsiedztwa	
21.55 Pogoda	
22.00 Mistrzowie Kabaretu 2	
23.00 Mistrzowie Kabaretu 4	
0.00 Mistrzowie Kabaretu 7	
1.00 Mistrzowie Kabaretu 3	

NOWA TV	NOWA TV
9.30 Całkiem nowe lata miodowe (6) – serial kom.	
10.00 Miodowe lata (22) – kom.	
10.30 Wzięcie – serial dokum.	
12.00 Polrot (4, 5) – serial krym.	
14.00 Świat według Klepskich (365, 366) – serial kom., Polska	
15.00 Świat według Bundy (190-195) – serial komediodowy	
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (3) – serial kom.	
18.30 Miodowe lata (53-56)	
21.00 Zdrady (14) – paradok., Pol.	
22.00 Ślad (48, 49, 87) – krym., Pol.	
1.00 Łowca pedofilów – dok.	
3.00 TV okazje	
3.55 Wehikuł czasu	
4.00 Sala operacyjna	

HGTV HOME & GARDEN	HGTV HOME & GARDEN
10.00 Poszukiwacze domów – domy nad wodą 4 – dok.	
11.00 Usterka 11 (24, 25)	
12.25 Moje miasto, mój dom 8	
14.30 Mieszkanie na miarę	
16.30 Polowanie na ogród 5	
17.15 Polowanie na ogród 6	
18.15 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.	
20.05 Dorota was urządzi! – rozr.	
21.35 Będzie pięknie – pr. rozr.	
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 2 – program rozrywkowy	
0.45 Kupujemy dom na plaży 21 – serial dokum.	
1.40 Remontujemy dom na plaży 6 – program rozrywkowy	

TRAVEL CHANNEL	TRAVEL CHANNEL
6.00 Nowe życie w Meksyku	
8.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.	
10.10 Niezwykłe Stany Prokopa	
14.20 Człowiek kontra jedzenie	
14.55 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.	
17.15 Baseny z rozmachem – reality show	
19.15 Ciężarówka przez Stany – program rozrywkowy	
21.35 Duchy Morgan City – dok.	
23.40 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.	
1.25 Niezwykłe Stany Prokopa – program rozrywkowy	
3.30 Baseny z rozmachem – reality show	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
7.00 Najgroźniejsze meduzy świata – dok., USA 2020	
8.00 Królowa świata zwierząt	
9.00 Niezwykły dr pol	
12.00 Zabójcze królestwo Afryki	
13.00 Dziką przyrodę Europy (2)	
14.00 Najdziwniejsze zwierzęta Ameryki Południowej	
15.00 Dziką konfrontacja	
16.00 Gorongosa: odzyskać raj	
17.00 Niesamowite rarytasy koralewce – film dokum., USA	
18.00 Naddziaga wielka woda	
19.00 Królestwo drapieżników	
20.00 Dzikie, sprytnie i zabójcze	
21.00 Niezwykły dr pol	
2.00 Dziką przyrodę Europy (2) – film dok., Holandia 2015	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT HISTORY
10.40 Wojna światowa: 1914-1945	
11.45 Zakazana historia 7	
12.40 Jak inżynieria zmieniała świat	
16.40 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze	
17.40 Wojna światowa: 1914-1945	
18.50 Historia sprawiedliwości	
19.50 Cienna strona starożytnej Grecji	
21.00 Wojna Adolfa Hitlera	
22.05 Dzik Zachód: Sporny Teksas	
23.05 Tatuzysta z Auschwitz: historia prawdziwa – dok.	
0.15 Informator z Oświęcimia	

CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA
14.55 U sąsiadów w kuchni 13	
15.55 Jakubak rozgrzya... – mag.	
16.10 Kulinarne mapy Wielkiej Brytanii – serial dokum.	
16.35 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień	
17.35 Jamie Oliver: 5 składników – mag. kulin.	
18.30 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.	
18.55 M jak mięso – serial dokum.	
19.50 Nie bój ryby! – mag. kulin.	
20.15 M jak mięso 7 – serial dok.	
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7 – dok.	
23.55 Nie bój ryby!	

CANAL+ DOMO	CANAL+ DOMO
14.05 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo	
15.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.	
15.55 Daleko od miasta 14 – dok.	
16.20 Daleko od miasta 15 – dok.	
16.50 Gardeners' World 14	
18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.	
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.	
20.00 Daleko od miasta 12 – dok.	
21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dokum.	
22.00 Monty Don – brytyjskie ogrody – serial dokum.	

SUPER POLSAT	SUPER POLSAT
10.00 Wydarzenia	
10.30 SuperMocni – mag.	
11.30 Świat według Klepskich (379-382) – serial kom., Polska	
13.30 Bitwa o palety	
14.30 Hell's Kitchen – Piekni Kuchnia – reality show, Pol.	
16.00 Ninja Warrior Polska – reality show, Polska 2022	
17.55 Świat według Klepskich (474, 475, 568, 569) – kom.	
20.00 Złomiarze – serial dokum.	
21.00 Hanna – thriller, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2011	
23.15 Że się dzieje w El Royale	
FILM – thriller, USA 2018	

TVP Kobieta	TVP Kobieta
14.00 Omnibus – szybki i mądry – telenowela	
14.35 Omnibus – szybki i mądry – dogrywka	
15.00 Operacja zdrowie – mag.	
15.35 Ojciec Mateusz 23 (23, 24)	
17.25 Zwierzęta, które zmieniały historię – film dokum.	
18.30 Żona dla Polaka. Toronto	
19.30 Miłość i nadzieja (306)	
20.30 Wichrowe wzgórze (287)	
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (275) – serial obycz.	
22.30 Cesarskie cięcie – komedia	
FILM obyczajowa, Polska 1987	
0.10 Niebezpieczne drogi	

PLANETE+	PLANETE+
12.35 Cały rok z pandą (1) – dok.	
13.45 Na targach świata 2	
14.50 Wiatr. Niewidzialna siła	
15.50 Niezwykłe podróże koleją 9 – serial dokum.	
16.55 Świat z góry 7	
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	
18.40 Ludwik XIV, król tajnych agentów (1) – film dokum.	
19.45 Żydowski nazista (2) – dok.	
20.50 Ramzes II. 66 lat panowania – serial dokum.	
22.00 Jajka 1945. Prawdziwa cena pokoleń – film dokum.	
23.10 Mężczyźni nienawidzący kobiet – film dokum.	

TVP DOKUMENT	TVP DOKUMENT
13.55 Pójździ ziemie – historia miłości – dok., Niemcy/USA	
15.00 Kraina górskich szczytów i rzek – film dok., Niem. 2024	
16.00 Czarnobyl. Polska perspektywa – film dokum.	
17.10 Rezydencje królewskie (1) – film dokum., Wielka Brytania	
18.05 Sanatorium miłości 5	
19.05 Śladami Beniowskiego – film dokum.	
20.10 Góry. Granice ludzkich możliwości – film dokum.	
21.05 Tropikalne królestwo słońca – film dokum., Niemcy	
22.05 Niebezpieczne drogi	

TVP SPORT TVP SPORT 5.45 Koszykówka 3x3: Mistrzostwa Świata – Warszawa 2026 – mecz półfinałowe 6.45 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz półfinałowy 9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski 10.10 Retro TVP Sport – mag. 12.20 Piłka nożna: ME U-19 – Walia 2026 – finał 14.30 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz półfinałowy 16.45 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski	EUROSPORT 1 6.30 Snooker: Turniej Players Championship: J. Higgins – Z. Xintong 8.30 Snooker: Tour de France: Vichy – Nevers 10.00 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno – finał: B. Hawkins – J. Lisowski 12.00 Kolarstwo: Tour de France: Vichy – Nevers 13.15 Kolarstwo: Tour de France – 12. etap (live) 18.15 Kolarstwo górskie: PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal 19.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – speed kobiet i mężczyzn	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: LN: Bułgaria – Polska 9.00 Polsat Mundial Cast 10.00 Tenis: Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026 – mecz półfinałowy (live) 12.05 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Japonia – Kanada (live) 16.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Iran – Niemcy (live) Niemcy zdołali wygrać cztery z pierwszych ośmiu spotkań tegorocznej edycji Ligi Narodów.	TVP ABC 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie 13.00 Ugotuj nam bajkę 13.20 Tru i Tęczowe Królestwo 14.30 Oli i Luna 14.55 Oktonauci 15.20 Cześć, czy mogę Ci zjeść? 15.40 Billy – chomik, który został kowbojem 16.05 Pat i świat 16.35 Dino Ranczo 17.05 Pszczółka Maja 17.30 Petronix: Obrońcy zwierząt	MINIMINI+ 7.33 Kicia Kocia 2 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Baranek Shaun 11.25 Baczone oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 2 15.10 Kicia Kocia 15.55 Blaze i megaszyn 3 17.20 Stas i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Stas i fajna Babcia 18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia	TVN 24 6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 7.30 Jeden na jeden 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny
18.15 Piłka nożna: Superpuchar Polski – mecz: Lech – Górnik Zabrze (live) 21.50 Ring TVP Sport – magazyn bokserski 22.45 Lekkoatletyka: Miłyng World Athletics Continental Tour Silver – Madryt 2026	20.00 Snooker: Turniej World Open – mecz finałowy: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh 22.00 Kolarstwo: Tour de France – 12. etap 23.30 Kolarstwo kobiet: Tour de France 0.00 Snooker: Turniej World Open – mecz finałowy: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh	19.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Serbia – Ukraina (live) 22.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Chiny – Francja (live) 1.00 Boks 2.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: USA – Brazylia (live)	18.00 Mała Marinette 18.30 Idefiks i Nieugięci 19.00 Płys i Bill 19.10 Czarodziejskie miasteczko Pinokia 19.25 Piotruś Królik 19.50 Lupin wśród bajek 20.05 Grizzly i Lemingi 20.20 Opowieści z zielonego lasu	18.40 Dora i przyjaciele 19.35 Kicia Kocia 20.15 Mały Charlie 21.36 Zouk 22.04 Trojaczki 22.42 Polly Pocket 6 23.21 Przyjaciel pies 0.10 Szmatkowe Królestwo 0.55 Księżniczka Hania i Grymasek 2	19.30 Fakty po Faktach 20.10 Fakty o świecie 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.30 Tak jest – pr. publicyst. 2.35 Nowa Maja w ogrodzie 3.05 Fakty po Faktach
CANAL+ SPORT 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Real Madryt 11.50 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Sociedad – Betis 14.10 Premier League: The Big Interview (7, 8) 15.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Real Madryt 18.00 Premier League Stories (49) 18.45 Ligomistrzostwa historie (6) 20.00 Liderzy. W centrum gry (3) 21.10 Sporty walki: ONE Friday Fights 161 22.15 Bez gardy. Magazyn KSW 0.00 Liga+ Extra 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Arka Gdynia – Cracovia	EUROSPORT 2 10.00 Kolarstwo: Tour de France 12.00 Snooker: Turniej World Open: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh 14.00 Tenis: Turniej Australian Open 2026: C. Alcaraz – N. Djoković 17.00 Snooker: Turniej World Open: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh 18.00 Golf: Corales Puntacana Championship – 1. runda (live) 21.00 Kolarstwo: Tour de France – 12. etap 22.00 Snooker: Turniej World Open: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh 0.00 Kolarstwo: Tour de France – 12. etap 1.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – speed kobiet i mężczyzn – finały	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej Wimbledon 8.15 Siatkówka mężczyzn: LN – mecz: Belgia – Włochy (live) 11.00 Magazyn 12.00 Tenis: Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026 – mecz półfinałowy (live) 15.00 Magazyn 16.00 Tenis: Turniej ATP w Umag – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 18.00 Tenis: Turniej ATP w Umag – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 20.00 Tenis: Turniej ATP w Umag – ćwierćfinał (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn: LN 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.15 Sonic Prime 8.40 Harmidom 7 9.30 Harmidom 2 10.00 SpongeBob 10.25 SpongeBob 10.50 Kanciasporty 7 11.45 Grzmotomocni: Tajniacy 12.15 Niebezpieczny Oddział 12.40 Niebezpieczny Henryk 13.10 SpongeBob 14.25 Wielkomocny 4 14.55 Harmidom 4 15.20 Harmidom 10 15.40 Sonic Prime 16.05 SpongeBob 16.30 Kanciasporty / SpongeTom 16.50 Krótkoporty 16	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Było sobie życie 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rządzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 3	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 Kontrapunkt 19.00 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Niebezpieczne związki 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 10.10 Tenis: Turniej WTA w Meridzie – finał gry pojedynczej: C. Bucsa – M. Fréch 13.20 Tenis: Turniej WTA w Abu Zabi – finał gry pojedynczej: S. Bejlek – J. Aleksandrowa 15.50 8 wspaniałych (3) 16.30 Tenis: Turniej WTA w Atenach – mecz 2. rundy (live) 18.30 Tenis: Turniej WTA w Atenach – mecz 2. rundy (live) 20.30 Tenis: Turniej WTA w Atenach – mecz 2. rundy (live) 22.45 Tenis: Turniej WTA w Atenach – mecz 2. rundy 1.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Arka Gdynia – Lechia Gdańsk	ELEVEN SPORTS 1 9.00 Piłka nożna: Liga włoska: AC Milan – Inter Mediolan 11.00 Piłka nożna: Liga portugalska: Porto – Famaciao 13.00 Formula 3: Grand Prix Wielkiej Brytanii 14.00 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 16.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Genoa CFC 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – Union 20.00 GP Confidential 20.40 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 22.40 Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach 23.35 Serie A	POLSAT SPORT 3 6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 7.30 Golf: The Open (live) 12.00 Tenis: Turniej Wimbledon 15.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 17.00 Tenis: Turniej Wimbledon 19.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów Przed rokiem Polki zdobyły brązowe medale. Powtórzenie tego wyczynu byłoby ogromnym sukcesem Białe-Czerwonych. 21.00 Tenis: Turniej Wimbledon 23.00 Tenis: Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barbapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex in Space 10.25 Świnka Peppa 3 10.35 Świnka Peppa 4 11.05 Santiago z móż 11.30 Psia Patrol 10 11.50 Psia Patrol 8 12.10 Rubble i jego ekipa 12.30 Rubble i jego ekipa 3 12.45 Rogata ekipa 2 13.15 Tim Rex wśród gwiazd 2 13.45 Barbapapa i jego rodzinka 14.40 Zwierzęta zagadki 15.10 Rogata ekipa 3 16.00 Świnka Peppa 5 16.30 Świnka Peppa 6	DISNEY JUNIOR 7.00 Blue 3 8.00 Spidey i superkumple 2 8.30 Klub Myszki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 9.30 Klub Myszki Miki Plus 10.00 Blue 3 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 2 12.30 Blue 3 13.30 Klub Myszki Miki Plus 14.00 Superkoty 2 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 2	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 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 12.20 Premier League Stories (49) 13.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Motor Lublin – Gezet Stal Gorzów 15.45 Prawo derbów (6) 17.00 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 18.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Polonia Bydgoszcz – Moonrin Malesa Ostrów Wlkp. 21.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: ZKS Stal Rzeszów – INNPRO ROW Rybnik 0.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Legia Warszawa	ELEVEN SPORTS 2 10.00 Piłka nożna: Liga francuska: PSG – Toulouse FC 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Borussia M'gladbach 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: US Lecce – Inter Mediolan 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: SC Freiburg – Bayern 18.00 Formula 1 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Juventus FC 22.00 Made in Italy (17, 16, 15, 14) 23.05 Ligue 1 Show (36) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: Nice – Paris Saint-Germain 2.00 HHH – Hamburger SV	POLSAT PLAY 6.00 Budowlaniec 6.30 Kołowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.05 Wojny magazynowe 10.05 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.10 Poszukiwacze historii 20.05 Drwa! i inne opowieści Bieszcza 22.00 Górale 22.30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 12.15 Jedździć, obserwować 13.00 Mobilni mechanicy 14.30 Zawodowi handlarze 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 Wojny samochodowe 20.15 Moto kombat 21.00 Ciezarówka przez Chile 22.00 Raport Turbo 22.15 Jedździć, obserwować 23.45 Zawodowi handlarze 0.30 Usterka 16 1.00 101 gadzietów motoryzacyjnych 1.35 Najlepsze sportowe samochody ostatnich lat	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 21.50 Kino TVS: Rosamunde 21.50 Pilcher: Do zobaczenia w Rose Abby – film obyczajowy, Niemcy 2009 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TRWAM 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacja dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia” 19.45 Modlitwa z telefonem 20.00 Informacja dnia 20.20 Różaniec 20.50 Mysłach historia 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacja dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Głos serca 22.45 Powstańcym śladem

Kapelusz słomkowy w wakacje jest zawsze mile widziany, ale modne są też turbany, chusty i kapelusze typu rybackiego.

POD OCHRONNYM PARASOLEM

Włosy zadbane na wakacjach

Nie ma co ukrywać, że lato niezbyt korzystnie wpływa na kondycję pasm. By temu zapobiegać, należy je odpowiednio zabezpieczać, a to nie takie trudne.

Odpowiednie do letniej pielęgnacji kosmetyki: szampony, odżywki, maski znajdziesz w tzw. seriach słonecznych do włosów. Warto z nich korzystać i dodać jeszcze poniższe zalecenia.

Codzienne zasady

● Wybieraj fryzury proste do ułożenie. Unikaj lokówki, prostownicy. Wytwarzają ciepło, którego lepiej włosom nie dokładać.

● Na wędrowkę, dłuższy spacer, przejażdżkę rowerową, plażę zabierz ze

sobą nakrycie głowy. Taki dodatek ograniczy działanie promieni UV na włosach.

● Do mycia wypróbuj metodą OMO: odżywka, szampon, odżywka. Działa jak regeneracja pasm suchych, zniszczonych, ale i tłustych u nasady. Najpierw odżywka nawilżająca, jako druga: bardziej treściwa. Szampon np. nawilżający. Ten na przetłuszczenie – tylko co kilka myć.

Więcej niż maska

● Chronić włosy, tak jak skórę. Przed dłuższym

pobytem na powietrzu, użyj sprayu z filtrami UV. Te kosmetyki są lekkie, działają jak tarcza, a nierzadko także nawilżają i pachną.

● Dodaj do regularnej pielęgnacji olejowanie. Olej, np. najbardziej uniwersalny arganowy czy kokosowy wnika w uszkodzenia i zapobiega postawianiu kolejnych w wyniku temperatury, kąpieli np. w basenie. Olej nanieś na włosy suche lub wilgotne na 3/4 długości na ok. 30 min. Zwilż wodą, nałóż odżywkę, która zbierze olej. Potem

użyj szamponu i znów odżywkę.

Dla blasku i koloru

● Farbowane pasma wymagają latem troski. Stosuj więc szampony i odżywki z serii „color protect”. Domykają łuski włosa i zatrzymują w nich pigment. Warto też dodawać do ostatniego płukania łyżkę octu, cytryny. Taka płukanka też działa domykająco.

● Wszystkie włosy, nie tylko farbowane, polubią teraz wody lamelarne. Od razu dają efekt tafli.



SPRAY DOBRZE UŻYTY

Mgiełki i spraye ochronne do włosów z filtrami można stosować na włosy suche lub mokre. Zrób to przed wyjściem z domu i ponawiaj aplikację nawet kilka razy w ciągu dnia. Taka powtórka jest konieczna po kąpieli w morzu, basenie.

NA PÓŁCE

Wyjątkowy aromat

Woda toaletowa The Absolute Scent Amber Edition s. Oliver to ciepły i elegancki zapach dla mężczyzn. Orientalno-korzenny, z piżmem, ambłą i nutą wanilii.

• ok. 110 zł (50 ml)

Dla ukojenia

Balsam Hyalu Protect Hada Labo Tokyo ma w składzie 4 rodzaje kwasu hialuronowego, ektoinę i ceramidy, które wspierają regenerację skóry. Chłodzi, miło odświeża. Nie obciąża naskórka.

• ok. 52 zł (200 ml)

Lekki makijaż

Nawilżający tint do twarzy Your Kaya to doskonała letnia alternatywa dla podkładu. Ma ultralekką formułę, pielęgnuje, wtapia się w cerę oraz zapewnia naturalny efekt glow.

• ok. 59 zł (30 ml)

Jak z salonu



Od-budo-wująca maska Kératin Morphose Desange pomaga włosom zniszczonym, matowym i puszącym się. Są bardziej elastyczne, mocniejsze i pełne blasku.

• ok. 60 zł (280 ml)

Trio na wyjazd

Zestaw past do zębów Biała Perła to trzy produkty w mniejszej pojemności. Każda pasta spełnia inne potrzeby: chroni dziąsła, wzmacnia o szkliwo, zapewnia świeży oddech.

• ok. 18 zł (3x30 ml)

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

Kolagen jest ważnym składnikiem budulcowym tkanki łącznej. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, celem zapewnienia właściwego funkcjonowania kości, chrząstki, ścięgna, skóry oraz naczyń krwionośnych. Witamina C sprzyja ponadto sprawności układu odpornościowego i pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

KolagenCito firmy Reutter to prawdziwy produkt z bogato zachowaną w procesie wytwarzania skarbnicą cennego dla naszego organizmu wysokogatunkowego kolagenu.

Ponad stuletnie istnienie firmy Reutter, to ogromne doświadczenie i wysokiej jakości, niepowtarzalne procesy produkcyjne. Dołącz do grona zadowolonych użytkowników KolagenCito i odkrywaj radość z aktywnego życia.

KolagenCito jest produktem opatentowanym i 100 % oryginalnym!

KolagenCito rekomendowany jest dla osób dbających o siebie.

Kupisz w korzystnej cenie ok. 44 zł.



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

**TAK NIEWIELE TRZEBA,
BY ŻYCIE NABRAŁO SMAKU!**

Ruchowe przekąski

Już 30-sekundowe aktywności powtarzane kilka razy dziennie mogą przynieść efekty i sprawić, że każdy dzień będzie przyjemnością.

Podjadanie ruchem – brzmi dziwnie? Być może, ale to metoda, która doskonale sprawdza się, gdy nie masz czasu na dłuższą aktywność fizyczną, a chcesz zachować sprawność i zdrowie. Ruchowe przekąski (ang. exercise snacking) to drobne, krótkie aktywności (od 30 sekund do maksymalnie 5-10 minut) – mikrodawkki ruchu wykonywane kilka razy w ciągu dnia. Są wplecione w codzienne obowiązki domowe, zawodowe. Warto włączyć je w plan dnia i uczynić stałym nawykiem, bo możesz sporo zyskać.

Dla kogo

• Przekąski ruchowe są szczególnie polecane osobom prowadzącym na co

JAK ZACZĄĆ

Przekąski ruchowe najlepiej przemycać do codzienności. Rano jeszcze w łóżku poprzeciągaj się, poruszaj stopami, zginać kolana, przenoś ręce za głowę. To pobudzi krążenie, ale też rozrusza stawy po nocnym odpoczynku. Podczas mycia zębów czy czekania na poranną kawę możesz truchtać, wspinać się na palce, postać na jednej nodze. Po obiedzie zrób krótki spacer (choćby 5 min). Nawet podczas siedzenia, bez wstawania, możesz „podjadać”: robić okrążenia ramionami, ściągać łopatki, boksować się z niewidzialnym przeciwnikiem.

dzień siedzący tryb życia. U nich efekty są najbardziej widoczne.

• To też dobra forma ruchu dla tych, którzy zniechęcają się długimi zestawami ćwiczeń, nie lubią ich powtarzać czy w ogóle trudno im zmobilizować się do aktywności.

• Ponadto sporo mogą skorzystać ci, którzy długo nie ćwiczyli i chcą

zacząć na nowo bycie aktywnym.

Korzyści zdrowotne

• Według badań nawet 1-2 minuty bardziej intensywnego ruchu, np. szybkie wejście po schodach, może poprawić parametry metaboliczne, gdy będzie powtarzane kilka razy dziennie. Naukowcy zauważyli, że

Bez wstawania z fotela też możesz „podjadać” – zginać i prostować kolana, wyciągać nad głowę i opuszczać ręce.

wejścia po schodach, np. na drugie piętro, odbywające się kilka razy dziennie, poprawiają kondycję serca i płuc już po kilku tygodniach.

• Przekąski ruchowe poprawiają wydolność organizmu, pomagają zmniejszyć obwód w talii oraz wyregulować wysokie ciśnienie i poziom cukru we krwi.

Poprzeczka w górę

• Gdy dana ruchowa przekąska staje się łatwa, przestaje być wyzwaniem. Ciało lubi nowe bodźce. • Dlatego np. do zwykłego przysiadu można dodać pulsowanie w dole, wchodzić szybciej po schodach, itd.

NA PÓŁCE

Na rany i oparzenia

Ranisilver przyspiesza gojenie ran i oparzeń, chroni przed zakażeniami, nawilża, wspiera regenerację i gojenie, zmniejsza ryzyko powstawania blizn. W maści i spray'u.

• ok. 35-42 zł (50-125 ml)

Gdy brakuje kolagenu

Może objawiać się to bólami kręgosłupa, kolan, powstawaniem zmarszczek, cellulitu, suchością skóry.

Kolagen cito pomoże go uzupełnić. Kupisz w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.

• ok. 43 zł (opak.)

Problem ze skórą?

Krem Argotiab wspomaga leczenie oparzeń, odleżyn, ran, a także otarć po ukąszeniach. Z jonami srebra. Produkt Roku Świata Farmacji 2022.

Może być stosowany u małych dzieci.

• ok. 39 zł (50 ml)

Lekkie nogi i głowa!

Venoforton poprawia krążenie, redukuje uczucie ciężkości i obrzęki nóg, pomaga przy żylakach, zawrotach głowy, szumach usznych.

• ok. 23 zł (125 ml)

Na lepsze trawienie

Suplement diety Kurkuma Piperyna korzystnie wpływa na procesy trawienne dzięki swoim roślinnym składnikom, które wspomagają metabolizm, wzmacniają wątrobę i pęcherzyk żółciowy.

• ok. 30 zł (60 kaps.)

KOLOROWA SKÓRKA, A POD NIA...

Za co kochamy warzywa

Na naszych stołach królują sezonowe owoce i warzywa. Tych drugich trochę niedoceniamy. A robią dla nas tyle dobrego!

Pomidor z ogórkiem

Choć nie powinno się ich łączyć w jednym posiłku, po każde z tych warzyw warto codziennie sięgać. Wspaniale gaszą pragnienie (ogórek to w 95 proc. woda!) i nawadniają w upalne dni. Pomidory likopen jest uważany za strażnika jelit – chroni je przed groźnymi mykotoksynami.

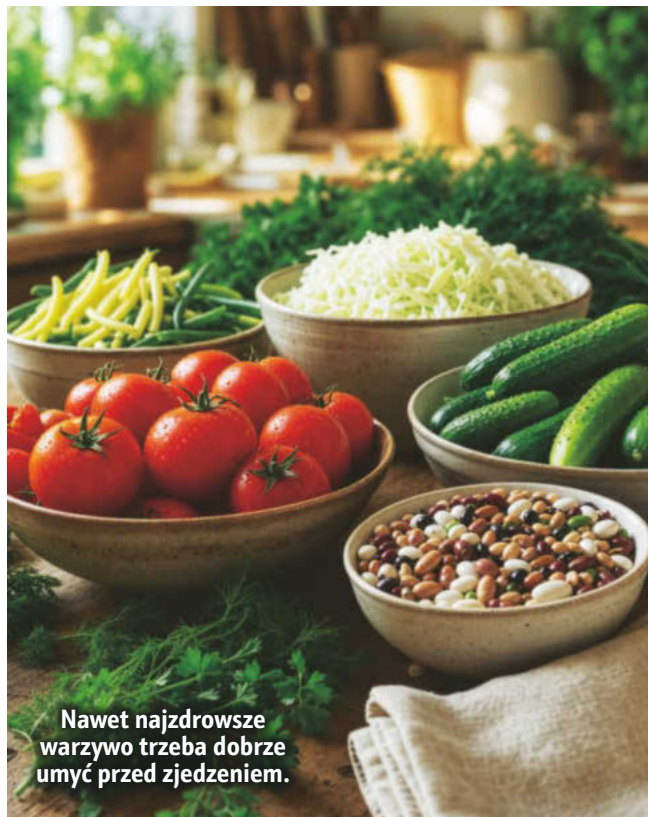
Strączki

Są nie tylko bogatym źródłem białka, ale także naturalnym lekiem dla płuc. Amerykańscy naukowcy sprawdzili, że występujące w fasoli, grochu, bobie i in-

nych warzywach strączkowych izoflawony mogą zmniejszać stan zapalny i łagodzić podrażnienie dróg oddechowych u osób z POChP. Mają one też korzystny wpływ na serce. Dzięki diecie zawierającej strączki lepiej radzimy sobie także z menopauzą.

Kapusta i spółka

Czy zielona, czy czerwona – kapusta to superfoods. Zawiera dużo witaminy C, jest bogata w witaminę K, która wspiera zdrowie kości, oraz witaminę A wpływającą korzystnie na wzrok i skórę. Związki zapewniające kolor czerwonej kapuście chronią przed chorobami mózgu. Za wyjątkowo prozdrowotne uważa się także brokuły i kalafiory. Ukryty w ich różyczkach sulforafan pomaga w stabilizacji poziomu glukozy.



Nawet najzdrowsze
warzywo trzeba dobrze
umyc przed zjedzeniem.



TO DOBRZE MIEĆ

W wakacyjnej apteczce

Kąpiele w morzu lub basenie, wycieczki piesze i rowerowe – cieszymy się urlopowymi aktywnościami bezpiecznie.

• Aby przy okazji wodnych igraszek nie „złapać” infekcji intymnej, dobrze mieć ze sobą globulki dopochwowe pomagające utrzymać naturalne warunki fizjologiczne w pochwie. Te zawierające

srebro TIAB zapobiegają rozwojowi i nawrotom infekcji bakteryjnych, grzybiczych i wirusowych.

• W urlopowej apteczce nie powinno zabraknąć też spray'u na skaleczenia i oparzenia. I tu także najlepiej sprawdzi się ten ze srebrem. Izoluje uszkodzoną skórę, przyspiesza gojenie.

WAKACYJNY + NIEZBĘDNIK

HEXATIAB® KAPSUŁKI

Boisz się infekcji intymnej w wakacje?

Daleka podróż, basen, jacuzzi i infekcja intymna? Nie brzmi jak wymarzony scenariusz na wakacje, prawda? Zabezpiecz się i weź ze sobą Hexatiab®! To jedyne kapsułki dopochwowe z jonami srebra, rekomendowane przez specjalistów. Hexatiab® szybko rozprawi się z każdą infekcją – bakteryjną, grzybiczą i mieszaną.



Argotiab® krem i spray

Wakacyjna przygoda, a podczas niej zadrapanie, skaleczenie a może rana cięta czy oparzenie? Nie martw się i zabierz ze sobą Argotiab® – srebro jonowe w formie sprayu lub kremu, które działają na ranę jak opatrunek. Argotiab® to wyrób medyczny z jonami srebra TIAB™, który był wielokrotnie nagradzany przez specjalistów. Argotiab® odkaża i przyspiesza gojenie ran u dzieci i dorosłych.



Producent: NTC S.r.l., Włochy

Podmiot prowadzący reklamę: Hexanova Sp. z o.o., ul. Brukowa 36, 05-092 Łomianki

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

Utrata pracy nie oznacza natychmiastowej utraty ubezpieczenia zdrowotnego.

**LECZENIE
W RAMACH NFZ**

Ubezpieczenie po utracie pracy

Do ostatniego dnia umowy pracownik może korzystać ze świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych przez NFZ.

A jeżeli choroba trwa nadal po rozwiązaniu umowy?

Po utracie tytułu do ubezpieczenia prawo do leczenia w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia przysługuje jeszcze przez 30 dni. W tym czasie można korzystać zarówno z leczenia planowego, jak i z pomocy w nagłych przypadkach.

Tylko stany nagłe

- Po upływie miesiąca prawo do leczenia planowego wygasa. Oznacza to, że przychodnia może odmówić wizyty, badań czy skierowania do specjalisty.

- Jeżeli mimo braku prawa do świadczeń pacjent zostanie przyjęty, NFZ może zażądać zwrotu kosztów leczenia.

- W stanach nagłych pomoc musi być udzielona zawsze, niezależnie od tego, czy pacjent ma ubezpieczenie, czy nie. Szpital nie może odmówić pomocy w razie zagrożenia życia lub zdrowia, m.in. w związku z wypadkiem, nagłym pogorszeniem stanu zdrowia, silnym bólem, zawałem, udarem. Trzeba jednak pamiętać, że w razie braku ubezpieczenia po udzieleniu pomocy NFZ może domagać się zwrotu kosztów.

Co można zrobić

- Jeśli nie ma widoków na zatrudnienie, najlepiej jak najszybciej zarejestrować się w urzędzie pracy.

To najprostszy sposób, by nie „wypaść” z systemu i uniknąć problemów z leczeniem oraz ewentualnych rachunków z NFZ.

- Nieubezpieczonego małżonka może zgłosić do ubezpieczenia współmałżonek, który pracuje, pobiera rentę lub jest emerytem.

- Rozwiązaniem jest też zawarcie umowy z NFZ na dobrowolne ubezpieczenie zdrowotne. Uprawnia do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych na takich zasadach, jak w przypadku pozostałych ubezpieczonych. Minimalna składka na dobrowolne ubezpieczenie zdrowotne to obecnie 835,04 zł miesięcznie.

NA PÓŁCE

Nie wszystko złoto

AGA SOTOR

Laurencja, florystka z rodzinnej pracowni „Flora”, po utracie narzeczonego traci wiarę w miłość. Wyjazd do domu nad jeziorem staje się dla niej szansą na odnalezienie siebie i nowy początek.

Wyd. Filia



Paprykarz z prodiża

ŁUKASZ MODELSKI

Jeśli twoje dzieciństwo upływało w cieniu kolejek, za to z kluczem na szyi, historyjką z gumy Donald w kieszeni i wyjadana wprost z opakowania oranżadką w proszku, to ta książka jest dla ciebie.

Wyd. Mando



Przemilczana

AGNIESZKA LIS

Opowieść o Tekli Bądarzewskiej-Baranowskiej. Jej muzyka rozbrzmiewała w dziewiętnastowiecznych saloonach od Warszawy po Paryż i Nowy Jork.

Wyd. Filia



SZYBKA DROGA DO ODZYSKANIA PIENIĘDZY

Jak działa e-sąd?

Stosuje się w nim przepisy dotyczące elektronicznego postępowania upominawczego (EPU). Dzięki nim można dochodzić swoich praw bez konieczności osobistego stawiania się na rozprawach. Wniosek składa się online poprzez stronę www.e-sad.gov.pl. Sprawę formalnie będzie prowadził wydział cywilny sądu rejonowego Lublin-Zachód, ale spływać ją do niego sprawy z całej Polski.

Opłaty sądowe w przypadku EPU wynoszą 1,25 proc. wartości przedmiotu sporu, jednak nie mniej niż 30 zł – to 25 proc. tego, co normalnie płaci się w sądzie.

Takie postępowanie ma też swoje wady. Przede wszystkim w tym trybie można dochodzić tylko roszczeń pieniężnych, i to tylko takich, w których kwota zobowiązania jest jasna i wynika z posiadanych dokumentów, np. umowy najmu mieszkania. Na tej podstawie wynajmujący dostanie nakaz zapłaty wystawiony na najemcę, który nie płacił czynszu. Jeśli dłużnik złoży sprzeciw (ma na to 14 dni), nakaz zapłaty traci moc prawną. Wówczas sprawa trafia do sądu powszechnego, który przeprowadza ją już w normalnym trybie.

KLUCZOWE TERMINY

Sprawa spadkowa po latach

Nie ma terminu końcowego na stwierdzenie nabycia spadku ani dział spadku – można je przeprowadzić w dowolnym czasie. Istnieje jednak termin na dochodzenie zachowku – 5 lat od ogłoszenia testamentu lub od śmierci spadkodawcy przy dziedziczeniu ustawowym. Testament można podważyć w ciągu 3 lat od poznania przyczyny jego nieważności, jednak nie później niż 10 lat od śmierci spadkodawcy.

Spadek z długiem

Oświadczenie o przyjęciu lub odrzuceniu spadku należy złożyć w ciągu 6 miesięcy od chwili, gdy dowiedzieliśmy się o dziedziczeniu (zwykle od śmierci spadkodawcy). Co się stanie, jeśli oświadczenia w tym czasie nie złożymy? Tu decyduje data zgonu spadkodawcy: jeśli przed 18 października 2015 r. (przed zmianą przepisów), dziedziczymy wprost, czyli z pełną odpowiedzialnością za długi. Śmierć po tej dacie oznacza dziedziczenie z dobrodziejstwem inwentarza: spadkobiercy odpowiadają za długi do wysokości odziedziczonego majątku.

Co z podatkiem

Najbliżsi mają 6 miesięcy na zgłoszenie spadku do

urzędu skarbowego – to warunek, by mogli skorzystać ze zwolnienia z podatku. Termin

biegnie od dnia uprawomocnienia się postanowienia sądu albo zarejestrowania aktu poświadczenia dziedziczenia, a nie od dnia śmierci spadkodawcy. Dalsza rodzina i osoby obce składają do urzędu skarbowego odpowiednią deklarację podatkową w ciągu miesiąca i tak samo liczą ten termin.



Choć spadek nie przepada, nie warto zwlekać. Po latach trudniej dotrzeć do spadkobierców.

CZAS NA WAKACJE

Prezent dla ucznia



Każdy uczeń, który szczęśliwie zdał do następnej klasy, niezależnie od uzyskanej średniej, zasługuje na nagrodę. Wydawnictwo Znak Emotikon przygotowało dla dzieci w wieku 6–10 lat wyjątkowy prezent: darmowego audiobooka książki idealnej na wakacje. To wciągająca, zabawna i pełna pozytywnej energii opowieść. Wystarczy wejść na stronę znakemotikon.com.pl/gracja-koziolek i pobrać plik.

TO WAŻNE

Sprawdź autokar

Chcesz upewnić się, czy autokar, którym Twoje dzieci jadą na kolonie, ma ważne badania techniczne? Sprawdzisz to w aplikacji mObywatel w usłudze „Bezpieczny autobus”.

MIKRORETENCJA PRZYDOMOWA

Dla właścicieli domów jednorodzinnych

Można już składać wnioski o dofinansowanie do zrealizowanych przydomowych systemów zbierania i wykorzystania deszczówki w ramach programu Mikroretencji przydomowej. Generator Wniosków o Dofinansowanie dostępny jest na stronie mikroretencja.gov.pl. Maksymalna kwota wsparcia wynosi 8

tys. zł, co może stanowić do 90 proc. kosztów kwalifikowanych. O środki mogą ubiegać się osoby fizyczne będące właścicielami, współwłaścicielami lub użytkownikami wieczystymi domów jednorodzinnych. Program obejmuje wyłącznie inwestycje już zakończone, dla których koszty poniesiono od 1 lipca 2024 roku.



PRZYDATNE W DOMU



Pyszny i zdrowy

Jogurt grecki truskawkowy Mikrobiom łączy gęsty jogurt typu greckiego z kulturami bakterii jogurtowych, dzięki czemu świetnie sprawdza się jako element codziennej diety. Doskonały na śniadanie, przekąskę lub lekki deser.

■ Bakoma, ok. 2,99 zł/150 g



Musująca truskawka

Kombucha truskawkowa to naturalnie fermentowany napój herbaciany o delikatnie musującej formule i przyjemnej, owocowej nucie. Ma orzeźwiający smak z lekko kwaskowym finiszem. Świetnie gasi pragnienie.

■ Zakwasownia

Rodziny Sadowskich,
ok. 9,99 zł/330 ml

Rozkoszna pianka

Ptasie Mleczko Mochi Ice



Cream – niebanalne połączenie kulturowej pianki w czekoladzie z inspiracją japońskim deserem mochi. Delikatne, kremowe wnętrze otulone jest miękką warstwą i czekoladową polewą.

■ E. Wedel, ok. 19,99 zł/op.



Grillujemy nie tylko mięso

Chrupiąca kiełbasa to klasyk, ale jeśli chcesz zaskoczyć gości, wrzuc na ruszt coś wyjątkowego!

Warzywne szaszłyki

SKŁADNIKI: ● 1 młoda cukinia ● 2 czerwone papryki spiczaste ● po 2 czerwone i białe cebule ● 1/2 pęczka rzodkiewek ● 400 g jogurtu greckiego ● 2 ząbki czosnku ● 2 łyżki musztardy ● 1 łyżka miodu ● sól ● pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Namocz w zimnej wodzie 8 drewnianych patyczków

do szaszłyków. Czosnek przeciśnij przez praskę. Jogurt grecki wymieszaj z musztardą i miodem. Dodaj czosnek, sól i pieprz. Dip schłódź.

2. Cukinię umyj, wytrzyj, pokrój w plasterki. Papryki oczyść, cebule obierz.

Warzywa pokrój na kawałki. Rzodkiewki opłucz i osusz, potnij na cząstki.

Podczas grillowania pamiętaj o trzech zasadach: marynuj, kontroluj żar i nie bój się kontrastów. Warzywa skrop oliwą i grilluj krótko, by zachowały chrupkość, sery układaj na tackach lub w folii, natomiast owoce posyp szczyptą cukru.

3. Przygotowane warzywa nadziej na namoczone patyczki. Szaszłyki ułóż na tackach do grilla. Piecz, obracając, 6 minut. Posmaruj dipem i grilluj jeszcze 4-5 minut. Zdejmij z rusztu. Podaj z pozostałym dipem.

Czas przygotowania: 35 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: łatwy

Złociste skrzydełka

SKŁADNIKI: ● 12 skrzydełek kurczaka ● 3 ząbki czosnku ● 1 chili ● 3/4 szkl. keczupu ● po 100 g majonezu i jogurtu ● sok z cytryny ● 1 łyżka + 1 łyżeczka musztardy ● 1 łyżka sosu sojowego ● sól ● pieprz ● natka

PRZYGOTOWANIE:

1. Skrzydełka umyj, osusz i przełam w stawach. Odetnij cienkie końcówki (tzw. lotki). Czosnek przeciśnij przez praskę. Chili oczyść i drobno posiekaj. Ketchup połącz

w misce z 1 łyżką musztardy i sosem sojowym. Dodaj czosnek i chili. Włóż skrzydełka i przemieszaj, by pokryły się marynatą. Przykryj, odstaw na noc do lodówki.

2. Wyjmij mięso, usuń z niego nadmiar marynaty. Skrzydełka ułóż na tackach do grilla. Piecz, obracając, ok. 45 minut. Majonez i jogurt wymieszaj z łyżeczką musztardy. Przypraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Mięso podaj z dipem, ozdób natką.



Czas przygotowania: 60 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: łatwy

Kiełbaski curry

SKŁADNIKI: ● 4 cienkie białe kiełbaski ● 1/2 sałaty rzymskiej ● po 1/2 żółtej, czerwonej i zielonej papryki ● 2 pomidory ● 1/2 puszki kukurydzy ● 1 czerwona cebula ● 2 dymki ● 75 g startego sera cheddar ● 100 ml maślanek ● po 100 g majonezu i śmietany 12% ● 5 łyżeczek soku z limonki ● olej ● curry ● salsa pomidorowa ● sól ● pieprz ● cukier ● kiełki

PRZYGOTOWANIE:

1. Wymieszaj 3 łyżki oleju z curry i szczyptą cukru. Posmaruj kiełbaski, odłóż.

Przygotuj sos ze śmietany, majonezu, maślanek i soku z limonki. Przypraw go solą, pieprzem i cukrem. Pokrój w kostkę papryki i cebulę. Pomidor potnij na cząstki, sałatę porwij, dymki posiekaj. Warzywa połącz z kukurydzą, serem i sosem. Ozdób kiełkami. 2. Kiełbaski ułóż na ruszcie. Grilluj 6-8 minut, obracając i smarując resztą marynaty. Podaj z sałatką i salsą.

Czas przygotowania: 35 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: łatwy



Pita z halloumi

SKŁADNIKI: ● 500 g mąki ● 40 g drożdży ● 1 puszka pomidorów ● 2 halloumi ● po 1 czerwonej i białej cebuli ● 1/2 pęczka kolendry ● po 1 łyżce masła i oliwy ● sól ● pieprz ● cukier ● oliwki

PRZYGOTOWANIE:

1. Drożdże rozpuść w 300 ml letniej wody. Dodaj mąkę, 1/2 łyżeczki cukru, łyżeczkę soli i masło, zagnieć ciasto. Odstaw na 30 minut. 2. Czerwoną cebulę pokrój w piórka, a białą posiekaj

i zeszklaj na oliwie. Dodaj pomidory, zagotuj. Przypraw solą, pieprzem i cukrem. 3. Z ciasta zrób 8 kulek. Każdą spłaszcz na placek. Ułóż na ruszcie i grilluj z dwóch stron po 3 minuty. Na tacce obok ułóż halloumi. Grilluj 5 minut, obracając. Placki posmaruj sosem. Obłóż czerwoną cebulą, porwanym halloumi, kolendrą i oliwkami.

Czas przygotowania: 50 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: średni

Łosoś ze słodkimi ziemniakami

SKŁADNIKI: ● 2-3 bataty ● 800 g filetu z łososia ze skórą ● 100 g miękkiego masła ● 1 limonka ● 3-4 łyżki oleju ● sól ● pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Bataty (słodkie ziemniaki) obierz, pokrój w grube plasterki. Wrzuć je na posolony wrzątek i gotuj 5 minut. Odcedź, ostudź. 2. Limonkę sparz, wyszoruj. Zetrzyj z niej skórkę i wyciśnij łyżkę soku. Masło wymieszaj ze skórką i sosem z limonki, przypraw odrobiną soli i pieprzu.

Odłóż do schłodzenia. mFilet z łososia umyj, osusz i pokrój na 8 porcji. Stronę bez skóry cienko posmaruj olejem, oprósz solą i pieprzem. 3. Grilluj łososia z dwóch stron po 4 minuty. Bataty posmaruj resztą oleju. Grilluj, obracając, ok. 5 minut. Łososia zdejmij z rusztu. Na każdej porcji połóż część limonkowego masła. Podawaj z batatami.

Czas przygotowania: 40 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: średni

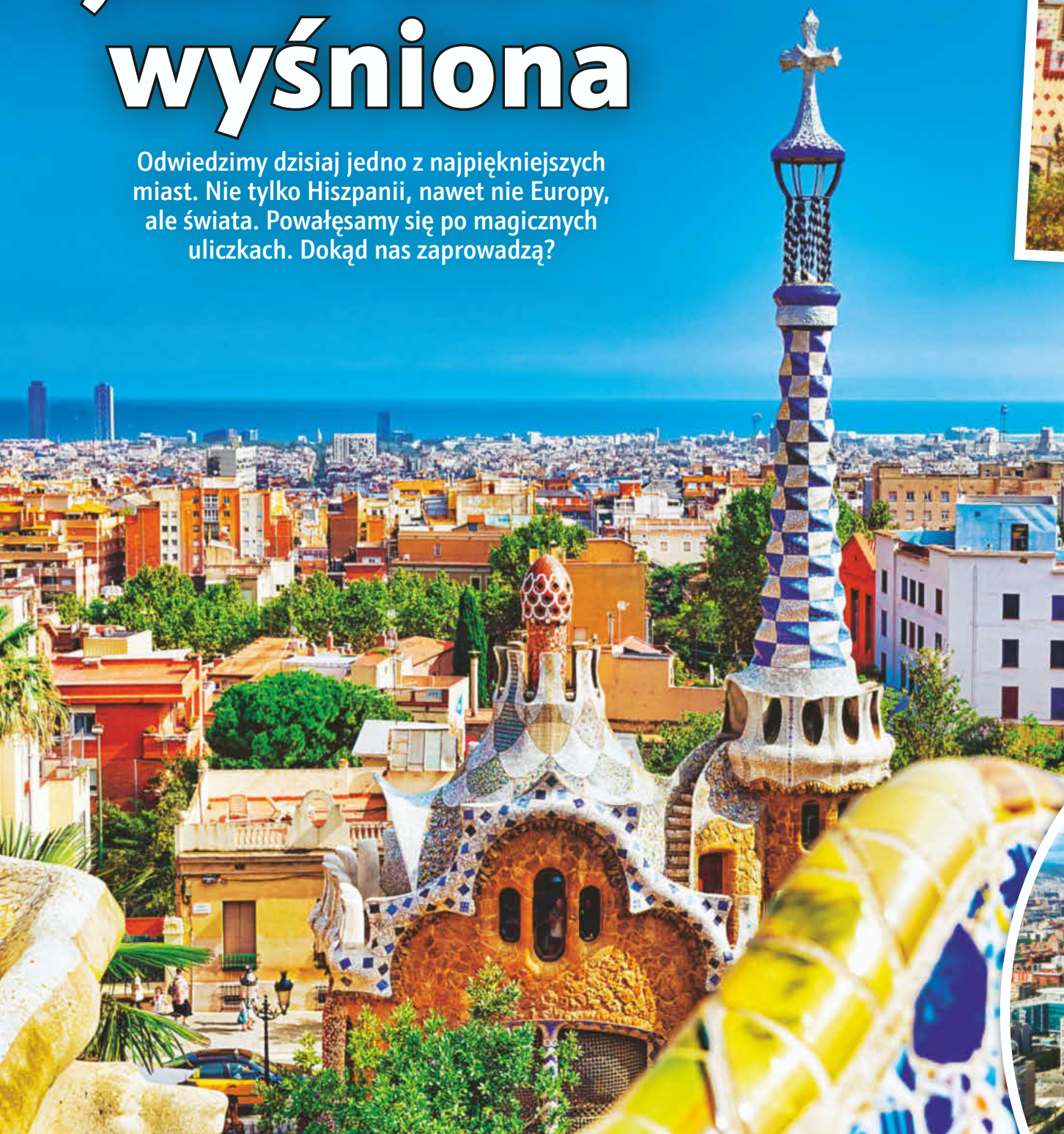


BARCELONA

Jak z baśni wyśniona

Odwiedzimy dzisiaj jedno z najpiękniejszych miast. Nie tylko Hiszpanii, nawet nie Europy, ale świata. Powalęśmy się po magicznych uliczkach. Dokąd nas zaprowadzą?

Park Güell to oczywiście dzieło Gaudiego. Jaka tam panuje atmosfera, jaki stamtąd jest widok!



Casa Batlló na luksusowej ulicy Passeig de Gràcia w centrum. Kolejny ze snów Gaudiego na jawie.



Sagrada Familia, jeden z najbardziej niezwykłych kościołów świata. Zachwycający.

Barcelona nowoczesna. Robi wrażenie, ale tu niczym nie różni się od setek innych miast. Barceloneta to dzielnica i miejska plaża.



Niezwyczajną przygodę zaczniemy ponad miastem, na wzgórzu Tibidabo. Zobaczymy stamtąd całe miasto i kawał morza. Na szczycie stoi kościół z figurą Chrystusa. Nazwa pochodzi od słów... szatana, gdy kusił Jezusa na pustyni. Znaczą: Dam ci to (wszystko).

Poniżej jest wesołe miasteczko. Gdy wsiądziemy na (nomen omen) diabelski młyn – zakręci nam się w głowie nie tylko od wysokości.

Najpierw widok z góry

W dole widzimy wieżę najdłuższej współcześnie budowanego kościoła Europy, Sagrada Familia (czyli Świętej Rodziny). To ten z wieżami jakby usypanymi z piasku na plaży. Niedawno został wreszcie ukończony (budowa trwała ponad 100 lat!).

Ale widać też wieżę pięknej katedry pw. patronki Barcelony, św. Eulalii. Kiedy tam zejdziemy, zanurzymy się w labiryncie uliczek Barri Gòtic, najstarszej części miasta.

Może wyjdziemy stamtąd na Plac Real z palmami i knajpkami w podcieniach, może na ramble, aleje z kuglarzami, mimami i... kieszonkowcami. Ramble doprowadzą nas do pomnika Kolumba.

Z bliska jeszcze ładniej

I już jesteśmy przy porcie. Turystycznym, bo ten dla dużych statków kryje się za wzgórzem Montjuic. A na nim zobaczymy obiekty olimpijskie ze stadionem (przez rok grał na nim klub, który jest miłością Katalończyków – FC Barcelona, do niedawna z Robertem Lewandowskim).

A z Montjuic możemy zejść na stronę pałacu, gdzie mieści się wspaniałe muzeum. Ale najpiękniejsze znajduje się przed frontem pałacu. Za dnia skromne, wieczorem, podczas pokazu – obłędne. To słynne fontanny. Magiczne widowisko światła, wody i dźwięku zapamiętamy do końca życia.

Czary mary na ulicach

Na deser cuda architekta Antonio Gaudiego. Sagrada Familia już widzieliśmy. Czas na budynki. To Casa Batlló zaraz za Placą de Catalunya, i Casa Milà (czyli kamieniołom!). Wreszcie, już z dala od zgiełku centrum, Park Güell. Piękny, zaczerpnięty, ale pełen turystów. Od tego w Barcelonie jednak nie uciekniemy...

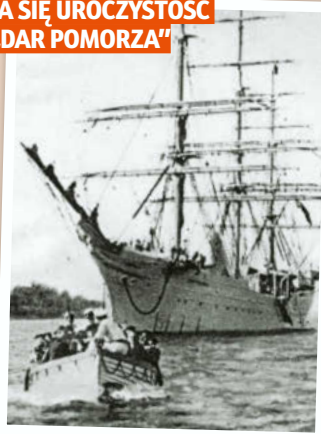
PAWEŁ ZAPAŁA

TELETYDZIEŃ 95

13.07.1930 – W GDYNI ODBYŁA SIĘ UROČYSTOŚĆ CHRZTU FREGATY SZKOLNEJ „DAR POMORZA”

Z Niemiec, przez Francję, do Polski...

Co ciekawe, „Dar Pomorza” zbudowano w 1909 r. w stoczni w Hamburgu dla niemieckiej marynarki handlowej. Po klęsce Niemiec w I wojnie światowej przekazano ją Francji w ramach reparacji wojennych. Niestety, niszczała zapomniana w porcie Saint Nazaire. Na szczęście, do czasu... Bo w 1929 roku została kupiona z datków społecznych przez



Pomorski Komitet Floty Narodowej za kwotę 7000 funtów szterlingów. Wyremontowana i gotowa do działania otrzymała 13 lipca nazwę „Dar Pomorza”, w hołdzie pomorskiej społeczności za jej hojność.

13.07.1951 – URODZIŁ SIĘ MAREK PIEKARCZYK

Talent i skromność

Wokalista zespołu TSA, odtwórca roli Jezusa w polskiej adaptacji rock-opery Andrew Lloyd Webersa i Tima Rice’a „Jesus Christ Superstar”, inspirujący trener w The Voice of Poland, a przy tym skromny i przyjazny człowiek... Można by tak długo wymieniać, bo Marek Piekarczyk jest jedną z legend polskiej muzyki!



W SKRÓCIE

10.07.1946 – urodził się Henryk Kasperczak – piłkarz, reprezentant Polski, były trener m.in. Górnik Zabrze, Wisły Kraków, reprezentacji Tunezji, Maroka i Senegalu.
11.07.1942 – w Rzeszowie urodził się Tomasz Stańko.
12.07.1920 – w związku z wojną z bolszewicką Rosją PKOl podjął decyzję o rezygnacji z udziału w igrzyskach w Antwerpii.
13.07.2006 – Wrocławską Halę Ludową wpisano na Listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego UNESCO.
14.07.1969 – premiera kultowego filmu „Easy Rider”.
15.07.1410 – została stoczona bitwa pod Grunwaldem.
16.07.1903 – w Tatrach rozpoczęto budowę szlaku turystycznego Orla Perć.



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Baran zyska najwięcej na autentyczności. Powiedz partnerowi jasno, czego od niego oczekujesz. **PRACA** Postaw na strategię zamiast pośpiechu. Wybierz jedno kluczowe zadanie. **ZDROWIE** Sprawdź się krótki, ale intensywny trening. Pilnuj regularnych posiłków.



Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Czulość zadziała lepiej niż presja. Singielka może przyjąć zaproszenie na kameralne spotkanie. **PRACA** Nie komplikuj planu dnia. Wprowadź finansową dyscyplinę. Kupuj z listą. **ZDROWIE** Sen będzie Twoim najlepszym kosmetykiem. Pij więcej wody.



Bliznięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Zamiast plotek zadawaj szczerze pytania. Słuchaj uważniej niż zwykle. **PRACA** Odezwiw się do osoby z branży. Zapisz się na webinar lub odwiedź profil zawodowy. **ZDROWIE** Postaw na lekką pielęgnację skóry. Chroń cerę przed intensywnym słońcem.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ W stałym związku pojawi się potrzeba bliskości i wspólnego planowania przyszłych spraw. **PRACA** Przed rozmową przygotuj krótkie notatki. Twoja intuicja pomoże ocenić ludzi. **ZDROWIE** Dom stanie się miejscem regeneracji. Stwórz kącie tylko dla siebie.



Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Przyciągasz komplementy i spojrzenia. Jeśli jesteś w relacji, zorganizuj wyjście na miasto. **PRACA** Możesz otrzymać propozycję projektu, w którym odegrasz kluczową rolę. **ZDROWIE** Humor dopisze, jeśli zadbasz o aktywność. Wieczorem odłóż telefon.



Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Okazuj swoje uczucia poprzez konkretne działania, a nie tylko słowa. **PRACA** Uporządkuj kalendarz i dokumenty. Ustal zawodowe priorytety. Nie obawiaj się prosić o wsparcie. **ZDROWIE** Nie ignoruj zmęczenia. Zarezerwuj wystarczający czas na odpoczynek.



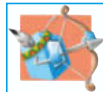
Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Harmonia będzie dla Ciebie priorytetem. Warto wyjaśnić drobne nieporozumienia. **PRACA** Dobrze sprawdzisz się jako mediator. Ład na biurku poprawi koncentrację. **ZDROWIE** Dobra muzyka pomoże rozładować napięcie. Wybierz przyjemny trening bez rywalizacji.



Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Nie testuj uczuć drugiej osoby. Zaufanie buduj przez konkretne dyskusje. **PRACA** To dobry moment na negocjacje, rozmowy o finansach lub rozpoczęcie ambitnego projektu. **ZDROWIE** Ogranicz bodźce. Medytacja wyciszy stres po intensywnym dniu.



Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Wspólne odkrywanie zbliży Was do siebie. Nie przeciążaj relacji nadmiarem oczekiwań. **PRACA** Pomyśl o zapisaniu się na kurs językowy. Nowa wiedza poszerzy perspektywę. **ZDROWIE** Ruch na świeżym powietrzu doda energii, ale pilnuj rozsądnego tempa.



Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Okaż ciepło prostym gestem. Nie musisz stale udowadniać siły. **PRACA** Konsekwencja Koziorożców przyniesie uznanie szefa. Możliwe, że czekają Cię nowe obowiązki. **ZDROWIE** Daj ciału sygnał, że może zwolnić. Ułatw to ćwiczenia oddechowe.



Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Otwarta komunikacja pomoże Wodnikom uniknąć konfliktów i wzmocni więź. **PRACA** Zaproponuj nowe narzędzie lub automatyzację. Twoja kreatywność przełamie schemat. **ZDROWIE** Zatrósz się o ergonomię pracy. Przerwy zwiększą koncentrację.



Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Nie staraj się idealizować nowej znajomości. Spróbuj poskromić emocje. **PRACA** Możliwe, że jeden ze współpracowników udzieli Ci wsparcia. Skup się na sprawach formalnych. **ZDROWIE** Zadbaj o psychikę. Kontakt z naturą poprawi Twoje samopoczucie.

Od 10 do 16 lipca 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



Adres redakcji:
ul. Motorowa 1,
04-035 Warszawa,
tel. 22 517-01-54

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV:** Red. zarządzająca: Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juracka, Joanna Kosińska, Iwona Leonczuk, Paulina Miłowska, Maciej Misior, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkiewicz-Rusiecka **Hub Poradniki:** Red. zarządzająca: Monika Bobowska **Hub Graficzny:** Dyrektor: Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Krasnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Głewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji:** **Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedycje:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mi-rela Taflinska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o. Sp. j. Zarząd:** Prezes Zarządu: Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Chojnowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Orekło **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklam:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklam:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Galka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama **Kolportaż:** Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o. Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. TeleTydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Czynitelności. 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.

zakładana na głowę konia	ciagle narzekę	Johnson, aktor	▼	za nią ekspedientka	▼	Jude ..., „Wróg u bram”	▼	postronki fantazji	potrawa z papryką	▼	zabierany na piknik	▼	sterta	▼	krótka sukienka
▶	▼	▼		oszkłony otwór w ścianie		stolica Norwegii	▶		▼	6	zespół trzech muzyków	▶			
genealogia	▶			▼				pogłos	▶				sztuczne włosy		... Loren, włoska gwiazda
zapytania lub równości	▶		4		... Washington, „Dzień próby”	Waldemar ..., reżyser	▶	leń, próżniak		panoramiczny w kinie	wykaz, lista	▶		▼	
bębni w takt marszu		... Lubaszenko	zaplecze wyprawy		fachowiec		▼			▼		▼	w jej dolinie słynne zamki		waćpan
duży pokój	▶	▼	▼		5		... Ono, artystka	▶					boleń	▶	1
▶		7		plamka na nosie	▶				smażony placek drożdżowy	▶	3				
inaczej pysk	np. Montezuma	▶					grozi w upalny dzień	▶					pies myśliwski z Japonii	▶	
▶				obrobiony blok kamienny	▶				napięcie	▶			2		

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

Wpisz rozwiązanie

100 centavo w Argentynie	▼	wierzchnie okrycie zimowe	▼	śpiewała „Polską babę”	▼	przychyłość Jennifer „Lgrzyska śmierci”	▼	... Blanchett, „Aviator”	identyfikuje i określa	▼	boisko Igi Świątek	▼	ziele panny	▼
obok liryki i dramatu	▶	▼			8	kostur	▶				wysokie, filcowe obuwie		harmonijka ustna	
dopływ Wisły	▶			kojarzył pary	▶			barwny ptak	nagły skręt	▶	4			
▶						słoik z gumową uszczelką	▶			ognisko bacy	▶			2
„... szuka żony”, program	owoc łopianu		▼	dzieło rabusia	unijna waluta	francuski dom mody		madrycki klub sportowy	3			biblijny nie-szczęśnik		ważna dla hodowcy
▶	▼		▼		gruby koc	▶			żelazny pręt	kaczka norowa	▶	▼		
Russell „Dla niej wszystko”		uprawiany na paszę	▶				6	z niej smalec	▶			7		
▶	5				robione szydełkiem	▶				rodzaj opału	▶			
wybija godziny		Roger „grał Bonda”	▶					pojazd lądowo-wodny	▶	1				

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

miłości z Manowską		do gazowania wody	procentowa w banku		infuła biskupia		paliwo jądrowe	Grace ksieźna ... , film	tęczowy kamień		tam kupisz używane auto		wino deserowe	
									zboże jare					
górna granica		z wodorem tworzy amoniak			gród Kasandry						formalne „nie”		bijak	
					komedja z Pazurą			2						
	9				leci z niego ciepła woda				Elza z buszu					
słowo do słuchawki		czegoś na coś							do księgi pamiątkowej	rozprawa literacka				
				jadowity wąż	flesz		rywal Jelcza	kasowy papierek				ptasi przelyk		dawniej sekaty kij
rodzaj chleba		luneta astronoma								kształt jajka				
		uroczysty w szkole	łut szczęścia	5				miałki tytoń	prze-strzeń radiowa	dbałość o kogoś	najdłuższy dopływ Wólgi	6		
						dowód jakości					do mycia naczyń		puszysty ogon	
bakteria, drobnoustrój			pruła Kwinto	morski rabuś					tajemnic „East-wooda”					
święte miasto muzulmanów			1		Emma ... „Biedne istoty”	znak przy nucie obrazek w sieci					4	obok siekacza		zaleta
				blażen cyrkowy	maż przeciw tarcu				z guru na czele					
„Zielona ...”, film		rezultat				8		jednostajny dźwięk	część rośliny z płatkami					
					okrasa						duża przesyłka		korniszon	
wycina drzewa		ważność czegoś	lasso		córka Tantara	tam odbywają się lekcje	szkoda moralna		... Bromski, reżyser	dzielił Kargula i Pawłaka		3		
Małgorzata ... „Lalka”							biblijny syn Sema					nieugiętość		zadrapanie na szkle
odsylacz na www	bawół indyjski			10		mnich buddyjski				zespół śpiewaków				
				bagienna mgła				7	Kosiński albo Zak					11
bezbarwny gaz palny	ma go wielbłąd					ryżowy trunek				kraniec				
					gatunek sera				kadr					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Wpisz rozwiązanie

**CHWILA
NA RELAKS**

JBL



pl.jbl.com



GRIP

**CHWYĆ NAJLEPSZE
BRZMIENIE!**

0,00 zł

2 z 6 monet
dla Ciebie za darmo

MAZUREK DĄBROWSKIEGO – słowa najważniejszej polskiej pieśni upamiętnione w czystym złocie!

CENA ZŁOTA
4553 EUR/
za uncję
REKORDOWA
Marzec 2026



0,00 zł

0,00 zł

Wybite w czystym
ZŁOCIE
(próby 999/1000)

Monety umieszczone
w specjalnych kapslach,
których zadaniem jest
ochrona i efektywna
prezentacja Twoich
złotych skarbów.



Rewers każdej monety jest taki sam
(średnica ok. 22 mm, waga 1/500 oz)

Metal: czyste złoto
(próby 999/1000)
Rok emisji: 2025
Waga: 1/500 oz
Wartość: 100 franków CFA
Kraj emisji: Republika Mali
Średnica: 22 mm
Limitacja: 5000 zestawów
Jakość: stempel lustrzany



**BEZPŁATNA
WYSYŁKA!**

359 zł*

*wartość każdej
z 5 comiesięcznych
nieoprocentowanych rat

2 MONETY ZA DARMO

4 POZOSTAŁE MONETY

w promocyjnej cenie – tylko 5 rat po 359 zł*
lub jednorazowo za kwotę 1795 zł
(zamiast 2590 zł**)

DLA CIEBIE W PREZENCIE

Dopasowana elegancka drewniana kasetka = 0,00 zł
do przechowywania numizmatów – dla Ciebie bezpłatnie

**Certyfikat autentyczności +
Certyfikat własności** = 0,00 zł

Gwarancja oryginalności udzielona dla Ciebie bezpłatnie.

Dodatkowo: Sejf w formie książki = 0,00 zł

Wysokiej jakości dodatkowy upominek – dla Ciebie bezpłatnie

Koszty pakowania i wysyłki = 0,00 zł

Dostawa do domu – dla Ciebie bezpłatnie



0,00 zł

**Praktyczny sejf
w formie książki**

- Sprytnie zamaskowany sejf na Twoje kosztowności
- Zamykana na klucz skrytka w formie książki

0,00 zł



Mennica–Numizmaty, marka Eldora World AG.

Administratorem danych osobowych i stroną umowy jest: Eldora World AG, Leubnerstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria.

***Cena pojedynczej monety: 431.66 zł

Najniższa cena kolekcji w ciągu 30 dni przed obniżką: 1795 zł

Ta kolekcja cieszy się dużym zainteresowaniem. Zamów już teraz!

☒ **TAK!** Chcę być jedną z pierwszych osób, która otrzyma kolekcję
6 monet z czystego złota „Mazurek Dąbrowskiego” (nr art. 206-598-7)
– **WYSYŁKA GRATIS** – proszę zaznaczyć:

☐ płacąc 5 comiesięcznych nieoprocentowanych rat po 359 zł lub

☐ płacąc jednorazowo 1795 zł (zamiast 2590 zł).

Najniższa cena w ciągu ostatnich 30 dni przed wprowadzeniem obniżki: 1795 zł.

Mam prawo do zwrotu kolekcji w ciągu 60 dni i nawet wtedy mogę zatrzymać sejf w formie książki.

Jeśli nie wybierzesz sposobu płatności, zakładamy, że chcesz zapłacić jednorazowo całą kwotę. Płatność przy odbiorze przesyłki (za pobraniem). Średni czas realizacji zamówienia to 7-10 dni. Firma kurierska poinformuje Cię SMS-em o dokładnym terminie dostawy i kwocie do zapłaty gotówką u kuriera.

Administratorem Twoich danych osobowych jest Eldora World AG, Leubnerstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria. Twoje dane osobowe (imię, nazwisko, adres) przetwarzane są w celu wysłania materiałów promocyjnych dotyczących monet i medali (art. 6 ust. 1 lit. f) RODO). Jeżeli nie zyczysz sobie ich otrzymywania, możesz zgłosić sprzeciw wobec przetwarzania Twoich danych w celach reklamowych, wysyłając go pocztą (na adres Mennica – Numizmaty, ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówkę) lub e-mailem (na adres: bok@mennica-numizmaty.pl). Więcej informacji o sposobie przetwarzania danych osobowych jest znajdziesz na stronie www.mennica-numizmaty.pl/prywatnosć.

Zamów szybko i wygodnie przez telefon:

22 211 65 99

Zadzwoń do nas już teraz,
a otrzymasz dodatkowy PREZENT!

(Biuro Obsługi Klienta czynne od poniedziałku do piątku
w godzinach 8:00-17:00 oraz w sobotę w godzinach 9:00-15:00)

Stawka za połączenie z numerem stacjonarnym zgodna
z taryfą operatora.

Mój adres: ☐ Pani ☐ Pan

Imię i nazwisko:

Ulica, numer domu i mieszkania:

Kod pocztowy

Miejscowość

Nr telefonu (wymagany)

E-mail

Obowiązują *Ogólne warunki handlowe* Mennica–Numizmaty dostępne na stronie www.mennica-numizmaty.pl lub (na żądanie) na piśmie. Stroną umowy jest Eldora World AG, Leubnerstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria.

Data

Podpis

Możesz też wypełnić kupon i wysłać go niezwłocznie na adres: Mennica–Numizmaty • ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówkę • bok@mennica-numizmaty.pl

eprasa.pl c19622b37

593 - 05

MENNICA
NUMIZMATY