

NETFLIX

Disney+

HBO
max

prime video

CANAL+

3.07.-9.07.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

Tele

Tydzień

Nr 27
29 czerwca 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VATaż **100** stron
Program 98 stacji TVWOKÓŁ
EKRAŃU:QUIZ WAKACYJNY
JAK DOBRZE ZNASZ
POLSKIE KOMEDIE?

PODRÓŻE:

• Dlaczego warto spędzić
urlop w Polanicy-Zdroju?WSPINACZKA
ZAWODY
WORLD SERIES
W KRAKOWIEPYTANIE NA ŚNIADANIE
**KATARZYNA
DOWBOR**OPOWIADA O ŻYCIU PEŁNYM EMOCJI I TRUDNYCH
DOŚWIADCZEŃ, A TAKŻE O MACIERZYŃSTWIE I DOMU
PEŁNYM URATOWANYCH ZWIERZĄT. A CO JĄ POCIĄGA
W PROWADZENIU ŚNIADANIOWEGO MAGAZYNU TVP 2?

WYWIAD

AŻ PO KRES

LOL:
KTO SIĘ
ŚMIEJE
OSTATNI 4NA TE PREMIERY
CZEKALIŚMY!DOMEK
NA PRERII

PROSTO Z ZAKOPANEGO

LATO Z RADIEM
I TELEWIZJĄ POLSKĄ

WYWIAD

NEO-NÓWKA

KUCHNIA WAKACYJNE TORTY - KOLOROWE, LEKKIE I PEŁNE OWOCÓW

Numer
w sprzedaży
do 5.07.2026

TURBOJET CLEANER

**TURBOJET
CLEANER**
**NOWOŚĆ!
ZAMÓW ZA
199 ZŁ!**

Idealna do samodzielnego czyszczenia okien, tarasów, ścieżek, samochodów, rowerów, rynien, narzędzi ogrodowych, ogrodzeń i wielu, wielu innych...

TurboJet Cleaner to znacznie więcej niż tradycyjna myjka – sprawdzi się nie tylko przy codziennych porządkach, ale także jako wszechstronne narzędzie do konserwacji i utrzymania czystości w domu, garażu, aucie, ogrodzie czy na działce. W sekundę radzi sobie nawet z najbardziej uporczywym brudem – **bez wysiłku, bez kabli, bez ujęcia wody**. Wystarczy kliknąć! Lekka, bezprzewodowa konstrukcja i wytrzymały akumulator pozwalają czyścić każdą powierzchnię i zakamarki bez ograniczeń. Dzięki regulowanemu dyszom ciśnieniowym, wielu trybom rozpylania i systemowi oszczędzania wody, uzyskasz świetne efekty.

Działa z węzłem, kranem lub wiadrem!

Nie potrzebujesz dostępu do prądu ani stałego źródła wody! Możesz podłączyć myjkę do węża ogrodowego i kranu, a nawet do zwykłego wiadra z wodą, co zapewnia **mobility i swobodę pracy**. Potężny strumień wody w mig usunie kurz, błoto, ziemię, osady, pajęczyny i zaschnięte zabrudzenia. To idealny sprzęt dla osób, które chcą samodzielnie zadbać o czystość w domu, odświeżyć ogród czy przywrócić samochodowi fabryczny blask.

PRECYZYJNE DYSZE

- Strumień bezpośredni
- Myjka wachlarzowa
- Myjka pianowa



DZIAŁA Z WIADREM!

Podłącz swój **TurboJet Cleaner** do kranu lub włóż wąż do zwykłego wiadra z wodą – **czyszcz bez kabli ograniczeń!**



ZASIĘG DO 10 METRÓW!



**WYDAJNA
POMPA 150W**



**WYSOKIE
CIŚNIENIE**



**AKUMULATOR
LITOWO-JONOWY
21V**



BEZPRZEWODOWA



**IDEALNA
DO OKIEN...**



**SAMOCODÓW
I ROWERÓW...**



**TARASÓW
I NIE TYLKO...**

W ZESTAWIE OTRZYMASZ:

- 1 x Myjka TurboJet Cleaner
- 1 x Lanca przedłużająca
- 1 x Wąż wodny 5 metrów
- 1 x Filtr
- 1 x Pojemnik na pianę
- 1 x Dysza 0°
- 1 x Dysza 40°
- 1 x Złącze do butelki
- 1 x Ładowarka do akumulatora
- 1 x Akumulator litowo-jonowy 21V



NOWOŚĆ!

**ZADZWOŃ
I ZŁÓŻ
ZAMÓWIENIE!**

Masz szansę otrzymać oryginalną myjkę TurboJet Cleaner

w cenie 199 ZŁ!

Oferta obowiązuje do wyczerpania zapasów

Zadzwoń teraz:

61 300 33 92

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

BRESLAU

To jeszcze nie koniec

Międzynarodowy sukces serialu „Breslau” sprawił, że produkcja Disney+ doczeka się drugiego sezonu! W kontynuacji znów zobaczymy Tomasza Schuchardta, Agatę Kuleszę, Adama Bobika oraz Ireneusza Czopa. Platforma zapowiedziała również dwa nowe polskie seriale. Komediodramat „Wszystko pod kontrolą” opowiadać

ma o Paulinie, którą niespodziewane zdarzenie zmusi do wyruszenia w podróż. Z kolei thriller „Gra” przeniesie nas do prastarego lasu, w którym z pozoru niewinna zabawa przerodzi się w coś znacznie poważniejszego... Szczegóły dotyczące wszystkich trzech produkcji pozostają owiane tajemnicą.

JK

**ZAJAZD. BĘDZIE SIĘ DZIAŁO**

Biznesmen z tajemnicą



W przygotowywanym właśnie 2. sezonie serialowa rodzina Pietrzaków otrze się o świat wielkich interesów, a to za sprawą nowego bohatera – charyzmatycznego, ale

i pełnego zagadek biznesmena Radosława Głowackiego, w którego wcieli się Jan Wieczorkowski. – Najbardziej lubię grać bohaterów nieoczywistych. Radosław Głowacki z pozoru wydaje się człowiekiem sukcesu: eleganckim, pewnym siebie i wzbudzającym zaufanie. Z czasem okazuje się jednak, że ma zupełnie inne oblicze... – zdradził aktor. Czym zaskoczy nas w tej roli, przekonamy się już jesienią, kiedy serial Stopklatki wróci na ekrany.

JK

o tym się mówi

Jaką tancerką
okaże się
26-latką?



Ewa Kasprzyk
zrezygnowała z roli
jurorki ze względu na
zbyt liczne zobowiązania
zawodowe.

TANIEC Z GWIAZDAMI

Pierwsza na parkiecie

Polsat już teraz kompletuje ekipę do nowej serii „Tańca z gwiazdami”. Pierwszą potwierdzoną uczestniczką okazała się Helena Englert, 26-letnia aktorka znana m.in. z „Barw szczęścia”, „#BringBackAlice”, a ostatnio z „Rodzinki.pl”. Natychmiast padły pytania o to, jak radzi sobie na parkiecie. – Jako mała dziewczynka

tańczyłam, ale większość małych dziewczynek tańczy, więc nie powiedziałabym, że mam jakieś duże doświadczenie. Wiem, gdzie mam prawą i lewą nogę – odpowiedziała z uśmiechem. Oprócz niej jesienią w programie zobaczymy też m.in. Martę Wiśniewską. W programie zabraknie za to Ewy Kasprzyk!

JK

DZIEŃ DOBRY WAKACJE

Całkiem nowy duet

Już 1 lipca powita nas nowy duet: Izabella Krzan i Jan Pirowski! Potwierdziły się przypuszczenia, że to gospodyni „Azja Express” zostanie nową współprowadzącą show. Do jego ekipy należy już od roku, wie więc doskonale, jak wyglądają kulisy pracy w programie. – Każdy materiał jest konsekwentnie kolaudowany,

sprawdzany, zanim zobaczą go nasi widzowie. Wspaniale, że to poznałam, a teraz się cieszę, że będę mogła być takim kelnerem jak w restauracji, który będzie serwować te przepyszne dania naszym widzom – stwierdziła prezenterka. Tymczasem w ubiegły czwartek z redakcją pożegnał się Maciej Dowbor.

JK

foto: AKPA (2), East News (2), Disney+

TELETYDZIEŃ 3

Nowi
współprowadzący
zgodnie
podkreślają, że
w programie
porannym
najważniejsi
są goście i ich
historie.



eprasa.pl e0375a4541

Lena ucieknie się do niestandardowych metod.



Nowa produkcja zadebiutuje jesienią w TVP VOD.

SŁONECZNA. POZA CISZĄ

Dajcie sobie pomóc

Telewizja Polska pracuje nad nowym serialem! Jego główną bohaterką będzie Lena, które przeprowadzi się do rodzinnej miejscowości swojego narzeczonego, by wspólnie z nim otworzyć tam poradnię psychologiczną. Nie zrezygnuje mimo osobistej tragedii i niechęci mieszkańców, którzy będą odnosić się

do niej z dużą nieufnością – z początku nie uwierzą ani w stosowane przez nią metody, ani w sensowność rozmów o dręczących ich problemach. A tych nie będzie brakować, o czym Lena szybko się przekona... W obsadzie znaleźli się m.in. Barbara Liberek, Magdalena Walach, Filip Gurlacz i Łukasz Nowicki. JK



NASI W MUNDURACH

Na poligon marsz!

Reality show, w którym celebryci przechodzą wojskowe szkolenie, po dwuletniej przerwie znów zagości na naszych ekranach. Program TTV do tej pory doczekał się trzech sezonów. Swoich sił na poligonie spróbowali już m.in. Joanna Opozda, Sylwia Bomba, Greg i Rafał Collinsowie czy Andrzej Gąsienica. Przeszli prawdziwą

szkołę życia, a czego możemy spodziewać się w nadchodzącej edycji programu? – Chcielibyśmy pójść o krok dalej i poszukać odpowiedzi na pytanie: czy w dzisiejszych czasach istnieje model prawdziwego mężczyzny i co on tak naprawdę oznacza? – tłumaczy Joanna Sołdra, szefowa stacji. Premiera jesienią. JK

GRINCH: ŚWIĄT NIE BĘDZIE

Znów ukradnie Gwiazdkę?

Jim Carrey toczy rozmowy na temat powrotu Grincha! Film z 2000 roku co święta gości na ekranach, a w USA należy do bożonarodzeniowej klasyki. Wydawałoby się, że słowa o planowanej kontynuacji wzbudzą powszechną radość. Zamiast tego pojawiły się pytania, czy Carrey jest jeszcze w stanie przywdziać twarz Grincha. Jego odmieniony wygląd

wywołał nie małą sensację podczas niedawnego rozdania Cezarów, na którym aktor otrzymał nagrodę honorową (na zdj.). Niektórzy przyczyn tej metamorfozy upatrywali w jego wieku, inni w nadużywaniu medycyny estetycznej, jeszcze inni podejrzewali, że... zastąpił go sobowtór. JK



PIPPI LÄNGSTRUMP

Fizia powraca

Filmowcy nie zapominają o Astrid Lindgren. Jesienią ruszą prace nad serialem animowanym o przygodach Pippi Långstrump, znanej też m.in. jako Fizia Pończoszanka. Twórcy zapowiadają nieco unowocześnioną opowieść o pomysłowej, niezależnej dziewczynce, która nie zważa na konwenanse. To doskonała wiadomość zarówno dla tych, którzy kochają cykl filmowy z Inger Nilsson w głównej roli, jak i dla młodszych widzów, którzy bez nowej ekranizacji może nigdy nie poznaliby Pippi. Przypominamy, że od 2024 roku w Netfliksie możemy obejrzeć serial na podstawie „Ronji, córki zbójnika” również autorstwa Lindgren. JK



MARLENE DIETRICH

Błękitny anioł

Niemiecka ikona kina doczeka się filmowej biografii. „Berlinweh” (pol. „Berlińska tęsknota”) opowie o skomplikowanej relacji Marlene Dietrich z... ojczyzną. Gwiazda otwarcie potępiała nazizm i rzekła się niemieckiego obywatelstwa, przez cały czas jednak tęskniła za krajem przodków. W filmie będziemy śledzić cztery wybrane dni z jej życia – akcja rozgrywać się będzie kolejno w Paryżu w 1937 roku, w Bergen-Belsen w 1945, w Tel Awiwie w 1960 i ponownie w stolicy Francji w roku 1983. Za kamerą stanie Agnieszka Holland. Na nazwisko odtwórczyni głównej roli musimy jeszcze zaczekać. JK

TASKMASTER

Zmiana adresu

Kazimierz Mazur od ponad 23 lat rezyduje na serialowej ul. Wspólnej, tej jesieni jednak aktor odwiedzi także dom Taskmastera. Ma już na koncie udział w „Tańcu z gwiazdami” i zwycięstwo w 11. edycji show „Twoja Twarz Brzmi Znamo”, ale jak poradzi sobie z (często zupełnie niedorzecznymi) zadaniami przygotowa-

nymi przez Adama Woronowicza i Czarka Sikorę? – Kolejny odważny na pokładzie! Przed Wami człowiek, który żadnej roli (i żadnego absurdu) się nie boi – przedstawiła Mazura produkcja show. Przypominamy, że udział w programie TVN potwierdzili także m.in. stand-uperzy Wioła Walaszczyk i Rafał Rutkowski. **JK**



PROJEKT PLAŻA

Jak co roku w wakacje

Mieszkańcy i goście nadmorskich kurortów mogą liczyć na spotkania z gwiazdami, koncerty i inne atrakcje przygotowane przez TVN. „Projekt plaża” ruszy w piątek 3 lipca w Świnoujściu, a w kolejne weekendy odwiedzi Międzyzdroje (10-12.07), Dziwnów (17-19.07), Kołobrzeg (24-26.07), Pobierowo (31.07-

-2.08), Dźwirzyno (7-9.08), Łewę (14-16.08) i Krynice Morską (21-23.08). Organizatorzy zapraszają do zabawy nie tylko nad wodą, ale i w centrach miast! Dzięki reporterom plażowego szaleństwa doświadczą też widzowie programów „Dzień Dobry Wakacje”, „Co za tydzień” i „Projekt City” (ten ostatni obejrzymy w TVN Style). **JK**

Na konkursy, koncerty i do kina plenerowego zaprasza m.in. Olivier Janiak.



REKLAMA



Stawy?

„Znów mogę normalnie funkcjonować”

Tradycja, która przetrwała pokolenia

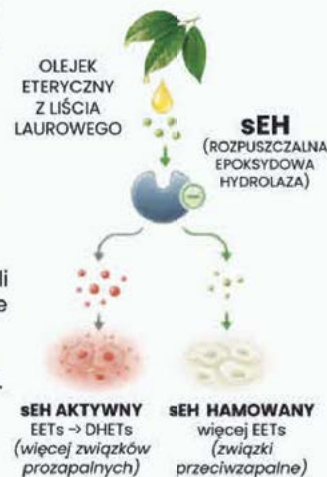
Masz wrażenie, że Twoje stawy nie pracują już tak lekko jak dawniej? Szywność, dyskomfort oraz charakterystyczne odgłosy podczas ruchu mogą wpływać na codzienny komfort życia. Podobne dolegliwości dotyczą nawet 2 milionów osób w Polsce.

OD POKOLEŃ

Farmakopea Polska (II) z 1937 roku to oficjalna, przedwojenna księga medyczna. W czasach, gdy nie znano jeszcze nowoczesnych leków syntetycznych opartych na pochodnych ropy naftowej, wawrzyn szlachetny figurował jako oficjalny i niezwykle ceniony surowiec apteczny. To właśnie na jego bazie dawni mistrzowie farmacji własnoręcznie ucierali legendarne, intensywnie korzenne maści, będące ratunkiem pierwszego wyboru na „łamanie w kościach”, artretyzm oraz obrzęki.

TEN MECHANIZM PRZEZ LATA POZOSTAŁ W CIENIU

Badania naukowe na Uniwersytecie w Salerno we Włoszech z 2024r. wykazały, że związki obecne w oleju eterycznym z liścia laurowego mogą oddziaływać na enzym sEH, który bierze udział w procesach zapalnych.



Podjmij pierwszy krok i pokonaj swoje ograniczenia!

OD ZEWNĄTRZ

Stawosan Q7
- krem laurowy
Nakładać 3-4 razy dziennie



OD WEWNĄTRZ

Laurosept
- olejek laurowy
8 kropli 3-4 razy dziennie



Zamów już dziś z dostawą do domu:

WWW.ASEPTA.PRO +48 326 306 813

Specjalna zniżka z kodem ZDROWO*

*obowiązuje przy zamówieniach telefonicznych i na stronie

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

Dom pod
Warszawą
stał się jej
wymarzoną
azylą.

KATARZYNA DOWBOR

Kocha swoje stado!

Jest jedną z ikon telewizji. Nam opowiada o byciu mamą i babcią, a także o ratowaniu zwierząt i o przyjemności, jaką daje jej praca, a zwłaszcza rozmowy z ludźmi w „Pytaniu na śniadanie”.

PYTANIE NA ŚNIADANIE
PT 3.07 godz. 07.30 TVP 2

Czym dla Pani jest macierzyństwo?

Bycie matką to najważniejsza rola, jaką przyszło mi w życiu odegrać. Moje macierzyństwo miało dwa zupełnie różne etapy. Po raz pierwszy zostałam mamą w wieku zaledwie dwiętnastu lat. Byłam wtedy młodą dziewczyną, być może wewnątrz jeszcze nie do końca gotową, niedojrzałą do tak ogromnej odpowiedzialności. Natomiast kiedy pojawiało się drugie dziecko, byłam już dojrzałą, czterdziestoletnią kobietą, która doskonale wiedziała, co chce w życiu robić. Bardzo się cieszę, że mam swoje dzieci i wnuczki. W pewnym wieku przychodzi taka refleksja, że dzięki dzieciom zachowana zostaje piękna, pokoleniowa ciągłość – świadomość, że coś trwałego po nas na tym świecie zostanie. A kiedy widzę, jak fajnymi ludźmi stali się moi syn i córka, cieszę się tym bardziej.

Z Pani doświadczenia – czym różni się bycie mamą od bycia babcią?

Oczywiście mamą jest się przez całe życie, ale kiedy moje dzieci były małe, byłam niezwykle aktywna zawodowo. Szczególnie przy starszym, Maćku, godzenie pracy z macierzyństwem było trudniejsze. Przy Marysi mogłam już sobie pozwolić na nieco więcej swobody i spokoju. Ogólnie rzecz biorąc, mamy są bardziej zapracowane, a babcie z kolei mają ten luksus, że posiadają w sobie o wiele więcej luzu.

KATARZYNA DOWBOR

Ur. 7 marca 1959 r. w Warszawie.

Dzieciństwo spędziła w Toruniu.

Z wykształcenia jest magistrem pedagogiki, ale szybko rozpoczęła karierę dziennikarską. Przez ponad 30 lat związana była z TVP, potem przez 10 lat prowadziła w Polsacie „Nasz nowy dom”, a dwa lata temu wróciła do Dwójkowego „Pytania na śniadanie”. Mama Macieja i Marysi, babcia Janiny i Heleny.

Doskonale widzę to po sobie – jako babcia najchętniej pozwoliłabym moim wnuczkom dosłownie na wszystko, a swoim dzieciom na tyle nie pozwalałam (śmiech). **W Pani sercu jest także wiele miejsca dla zwierząt. Skąd wzięła się ta miłość?**

To jest piękna tradycja, którą w stu procentach wyniosłam z domu rodzinnego. Mój tata był biologiem, z prawdziwego powołania, kochającym naturę i zwierzęta ponad własne życie. Z tym wiąże się zresztą bardzo zabawna historia. Mój tata był niezwykle utalentowany muzycznie – grał przepięknie na skrzypcach i na fortepianie. Moja wnuczka Janina odziedziczyła po nim te zdolności, jest niesamowicie muzykalna. Tata zdał nawet z powodzeniem egzaminu na wydział dyrygentury w Poznaniu i miał tam studiować. Jednak jego miłość do świata przyrody okazała się silniejsza niż miłość do estrady. Ostatecznie zrezygnował z kariery muzycznej, wybrał biologię i całe swoje późniejsze życie zawodowe związał z pracą naukową na uniwersytecie; był adiunktem na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu.

Tam spędziła Pani dzieciństwo. W czasach mojego dzieciństwa większość dzieciaków nie widziała większej różnicy między biologiem a weterynarzem, zwłaszcza że lekarzy weterynarii było wtedy na rynku bardzo mało. W efekcie wszystkie porzucone, chore czy ranne stworzenia z okolicy trafiały prosto do nas. Ojciec cierpliwie je

leczył, a potem wypuszczał na wolność lub szukał dla nich dobrych domów wśród znajomych. Wychowałam się w domu, w którym ratowanie zwierząt było codziennością i czymś absolutnie naturalnym. To zostało we mnie do dzisiaj.

Ile ma Pani teraz zwierząt? Jeszcze w zeszłym roku nasze stado było naprawdę spore: mieliśmy pięć psów, trzy konie i dwa koty. Niestety, przełom listopada i grudnia ubiegłego roku był dla nas niezwykle okrutny. Odszedł mój cudowny, 16-letni kot Jagger, a zaraz potem nasza sunia Lulu, którą wzięliśmy ze schroniska. Miała już około 15 lat i poważne problemy z trzustką. Długo ją leczylimy, ale pod koniec była już prawdziwą bidulką, bardzo cierpiała, a ja nie chciałam jej męczyć... W tym samym okresie straciłam też moją ukochaną klacz Rodezję, która towarzyszyła mi przez 22 lata. To był mój „koń profesor”, na którym startowałam w zawodach, moja cudowna kasztanka, absolutna ostoja. Rodezja dożyła imponującego wieku 35 lat. W tej chwili mam cztery psy, z czego trzy są adoptowane. Mam też przysmiganego kota oraz dwa konie. Jeden z nich, Wojtek, został odkupiony z rzeźni i uratowany przed tragicznym losem, a drugi to urocza klacz rasy

„Wychowałam się w domu, w którym ratowanie zwierząt było codziennością i czymś absolutnie naturalnym.”

huculskiej, którą pierwotnie wzięłam do towarzystwa dla starszej Rodezji. Teraz dotrzymuję kroku Wojtkowi.

Filip Antonowicz, z którym współprowadzi Pani „Pytanie na śniadanie”, również kocha zwierzęta. Czy ta wspólna miłość była spoiwem Waszego telewizyjnego duetu?

My z Filipem ogromnie się zaprzyjaźniliśmy. To niesamowite, ponieważ poznaliśmy się bliżej dopiero wtedy, gdy produkcja podjęła decyzję, że stworzymy parę prowadzących. Proszę zauważyć, że jesteśmy jedynym duetem prezenterkim,

który przetrwał w niezmiennym składzie od samego początku, kiedy wystartowała nowa odsłona „Pytania na śniadanie”. Mimo że dzieli nas spora różnica wieku, szybko okazało się, że mamy podobne poczucie humoru, sposób myślenia i wrażliwość. Mało tego, nasza relacja wykroczyła daleko poza ramy zawodowe – przyjaźnimy się również prywatnie. Filip doskonale wie, że może na mnie liczyć w każdej sytuacji, a ja wiem, że mogę polegać na nim. Odwiedzamy się u sie-



W otoczeniu ukochanych psików.

bie w domach, spędzamy razem czas. W trakcie nagrań programu zmusiłam go do adopcji psa i dziś ma swojego cudownego Zygzaka – strasznego chuligana i rozrabiakę, ale kochają się z Filipem bezgranicznie. **Dlaczego lubi Pani prowadzić „Pytanie na śniadanie”?** Przede wszystkim dlatego, że bardzo lubię mówić i rozmawiać z ludźmi. Do tego wszystkiego dochodzi moja ogromna ciekawość świata. Uważam, że dziennikarz, który nie ma w sobie ciekawości, po prostu nie odnajdzie się w tym zawodzie. Interesują mnie ludzie, ich poglądy, a także ich sposób bycia i ich pomysły na życie. „Pytanie na śniadanie” to program, który daje idealną przestrzeń do tego, by zatrzymać się i posłuchać, co inni mają nam do powiedzenia. Opowiadajmy o ludziach, inspirujmy się nimi, ale ich nie oceniamy. Dlatego zawsze, kiedy mamy dyżur prezenterki razem z Filipem, mocno dbam o to, by te segmenty miały charakter stricte informacyjny.

**Rozmawiała
MARIKA GÓRCZYŃSKA**



PYTANIE NA ŚNIADANIE (OD 2002)

Z Filipem Antonowiczem tworzą zgrany duet.



Świetnie się dogaduje z synową i synem, czyli Joanną Koroniewską i Maciejem Dowborem.



Jej córka, Maria Dowbor-Baczyńska, to zdolna poetka.

NIGDY W ŻYCIU! (2004)

Jak na imię ma główna bohaterka filmu, grana przez Danutę Stenkę (na zdj. z Arturem Żmijewskim), która po życiowych zawirowaniach postanowiła zacząć wszystko od nowa?

- A) Marta
- B) Teresa
- C) Judyta

➔ SO 4.07 godz. 16.45 TVN



MOTYLEM JESTEM, CZYLI ROMANS CZTERDZIESTOLATKA (1976)

Jak nazywała się polska piosenkarka, która zagrała obiekt westchnień inżyniera Karwowskiego?

- A) Irena Santor
- B) Irena Jarocka
- C) Sława Przybylska

➔ PT 3.07 godz. 20.00 STOPKLATKA

BABY BOOM, CZYLI KOGEL MOGEL 5 (2024)

Jaki zawód wykonuje Katarzyna Solska, którą gra Grażyna Błęcka-Kolska (na zdj. ze Zdzisławem Wardejnem)?

- A) psycholożki
- B) pediatry
- C) nauczycielki

➔ TVP VOD

JAK ROZPETAŁEM II WOJNĘ ŚWIATOWĄ (1969)

Jak na brytyjskich żołnierzy mówi Franek Dolas (Marian Kociniak)?

- A) herbaciane fajfokłoki
- B) królewskie meloniki
- C) parasolowi komandosi

➔ SO 4.07 godz. 17.10 POLSAT

WAKACYJNY QUIZ

Co wiesz o polskich komediach?

W jakiej znanej piosence zakochał się inżynier Karwowski? Czego szukali konspiratorzy ze „Złota dezertków” i co o brytyjskich żołnierzach mówił Franek Dolas? Odpowiedzi na te i inne pytania znajdziecie w kolejnej odsłonie naszego wakacyjnego quizu. To doskonała okazja, by sprawdzić swoją wiedzę na temat rodzimych komedii, a także przypomnieć sobie ich najlepsze momenty.





ZŁOTO DEZERTERÓW (1998)

Co postanowili odzyskać bohaterowie filmu „Złoto dezerterów”, kontynuacji kultowych „C.K. Dezerterów”?

- A) Bursztynową Komnatę
 - B) złoto zrabowane przez Niemców w trakcie II wojny światowej
 - C) koronę Kazimierza Wielkiego
- ☎ PO 6.07 godz. 22.55 TVP 2



WOJNA ŻEŃSKO-MĘSKA (2011)

Jakie rodzinne więzy łączą dwie aktorki, Sonię Bohosiewicz (na zdj. z Krzysztofem Ibiszem) i Maję Bohosiewicz (w kółku), grające główne role, czyli filmową Barbarę i jej córkę Julkę?

- A) są siostrami
- B) są matką i córką
- C) nie łączą ich więzy rodzinne

☎ SO 4.07 godz. 22.00 POLSAT 2



VINCI 2 (2025) W którym z tych krakowskich miejsc kręcono między innymi zdjęcia do filmu? Na zdj.: Borys Szyc i Robert Więckiewicz.

- A) na Kopcu Kościuszki
- B) w Muzeum Książąt Czartoryskich
- C) na stadionie Wisły Kraków

☎ ND 5.07 godz. 16.25 HBO

Zuccarin™ utrzymuje w normie mój poziom cukru we krwi!



Alicja miała trudności z kontrolowaniem cukru we krwi. Obawiała się komplikacji. Jednak po rozpoczęciu przyjmowania tabletek Zuccarin znalazła rozwiązanie.

Sytuacja się pogarszała

Kilka lat temu, kiedy zaczęły się moje problemy, miałam tylko lekko podwyższony poziom cukru we krwi. Zmieniłam dietę, jednak to nie wystarczyło i po jakimś czasie poziom cukru zaczął rosnąć. Znalazłam w gazecie artykuł o produkowanych w Skandynawii tabletkach **Zuccarin**, które pomagają utrzymać w normie poziom cukru we krwi i postanowiłam je wypróbować.

Szybkie działanie

Następnego ranka po rozpoczęciu przyjmowania tabletek **Zuccarin**, mój poziom cukru we krwi obniżył się, zaledwie kilka dni później unormował, a ja poczułam się znacznie lepiej. Stosuję **Zuccarin** regularnie i staram się kontrolować poziom cukru we krwi. To najlepsza rzecz, jaką zrobiłam dla siebie!



Produkt Roku 2025 wg ŚWIATA FARMACJI

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

Liście morwy – przełom!

W Japonii od setek lat po posiłku pije się herbatę z liści morwy, ze względu na ich korzystne właściwości. Wyciąg z liści morwy może efektywnie stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Niestrawione cukry po prostu przechodzą przez układ trawienny, zamiast przenikać do układu krwionośnego. Tabletki zawierające wyciąg z liści morwy białej, zażyta przed posiłkiem, pomagają utrzymać w normie poziom cukru we krwi, kontrolować apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.



Suplement diety Zuccarin
– wysoka, standaryzowana
na 2% DNJ zawartość
ekstraktu z morwy białej –
800 mg w dziennej porcji.

Szukaj logo
ze Srebrnym Drzewem
– gwarancji wysokiej jakości
i efektywności.

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

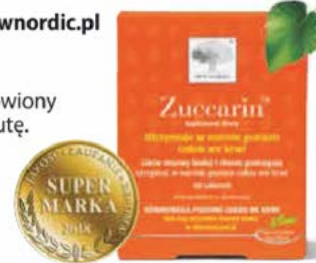
Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl
w opakowaniach 60 i bardziej
ekonomicznych – 120 tabletek.

W przypadku braku może być zamówiony
specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BŁOZ 8101001
ułatwi zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



NOWY ROZDZIAŁ

„Najszczęśliwszy jestem wtedy, gdy mogę być po prostu sobą” – mówił kiedyś Brad Pitt. Patrząc na zdjęcia z ich wspólnych wyjść, trudno oprzeć się wrażeniu, że właśnie taki jest u boku Ines de Ramon.



ZODIAK RZADZI!

Śmieją się, że ich miłość została zapisana w gwiazdach. Oboje są spod znaku Strzelca. On świętuje urodziny 18 grudnia, ona dzień później, 19 grudnia. A tu – bawią się na French Open!

❖ CIEKAWY PRZYPADEK BENJAMINA BUTTONA PT 3.07 godz. 20.00 TVN FABUŁA

Gdyby kilka lat temu ktoś powiedział Bradowi Pittowi, że po najbardziej burzliwym rozdziale swojego życia będzie siedział na trybunach Rolanda Garrosa, trzymając za rękę kobietę, która przywróci mu spokój,

z pewnością uśmiechnąłby się z niedowierzaniem. A jednak los napisał właśnie taki scenariusz.

Co ciekawe, historia Brada Pitta i Ines de Ramon nie zaczęła się na planie filmowym. W pobliżu nie było żadnych sensacji fotoreporterów ani kolegów z branży, próbujących odgadnąć, czy tych dwoje coś do siebie czu-

je. Gdy jesienią 2022 roku media po raz pierwszy połączyły ich nazwiska, mało kto wierzył, że ta relacja przetrwa próbę czasu. On miał za sobą wyczerpującą batalię rozwodową z Angeliną Jolie, ona kończyła małżeństwo z Paulem Wesleyem („Pamiętniki wampirów”). Oboje wydawali się zainteresowani odzyskaniem równowagi.

Zwłaszcza, że dzieci Brada właśnie formalnie zrezygnowały z nazwiska ojca. Nie zawsze jednak da się wszystko zaplanować. Serce nie służy, spłatało im figla...

W konspiracji

Ines nie przypomina wcześniejszych partnerek gwiazdora. Nie jest aktorką, nie zabiega o uwagę papara-

BRAD PITT I INES DE RAMON

Bez pośpiechu

Była tenisowa męczka Rolanda Garrosa, koncert i romantyczne wakacje. Brad Pitt (62) i Ines de Ramon (33) nie ukrywają już, że są sobie bardzo bliscy. Czy właśnie tak wygląda wielka miłość ludzi po przejściach?

CIEKAWY PRZYPADEK... (2008)

Trzeci wspólny film Brada Pitta i Davida Finchera opowiada historię mężczyzny, który rodzi się jako starzec i z każdym rokiem młódnieje.





POLSKI ŚLAD

Pierwszy mąż Ines, Paul Wesley, naprawdę nazywa się Paweł Tomasz Wasilewski i biegle mówi po polsku. Rozwiedli się spokojnie i bez sensacji.

zzich. Wykształcona, inteligentna, zawodowo związana ze światem luksusowej biżuterii, imponuje mu spokojem. Po dekadach życia pod nieustannym ostrzałem fleszy znalazł kogoś, przy kim może być Williamem Bradleyem, a nie bożyszczem tłumów, Bradem.

Ich znajomość rozwijała się powoli, niemal konspiracyjnie. Unikali rozgłosu, umawiali się na kameralne kolacje i spotkania z przyjaciółmi. Byli już razem, gdy portale prasowe sugerowały, że aktor wrócił do Jennifer Aniston. Pewnie serdecznie się z tego śmiali, ale niczego nie prostowali. Dopiero gdy w 2024 roku zaprezentowali się na czerwonym dywanie, stało się jasne, że łączy ich coś więcej. Wybrali do tego wyjątkową okazję – premierę filmu „Samotne wilki” na festiwalu w Wenecji, w którym Pitt wystąpił u boku George’a Clooneya.

Wiosną 2026 roku zakochani nie schodzili z radarów fotografów. Pojawili się w Los Angeles na światowej premierze Mercedes-AMG. Kilka dni później przenieśli się do Paryża, gdzie bawili się na koncercie basisty zespołu Red Hot Chili Peppers – Flei. Wkrótce ruszyli na wakacje do Prowansji. Kulminacją romantycznej wiosny okazał się zaś turniej French Open. Na trybunach

legendarnego kortu Philippe’a Chatriera wymieniali uśmiechy i pocałunki. Maja Chwalińska walczyła wtedy z Mirrą Andriejewą. Śmiała się, że umarłaby, gdyby wiedziała, kto zachwycił się jej grą!

Żyją chwilą

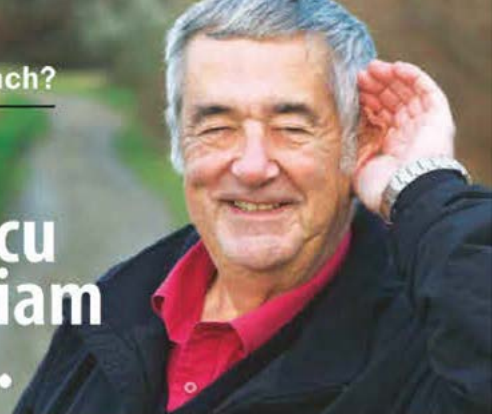
Po sportowych emocjach zakochani wybrali się na kolację w towarzystwie... Davida Finchera. I tu ciekawostka: Fincher i Pitt nakręcili dotąd wspólnie trzy filmy – „Siedem”, „Podziemny krąg” i „Ciekawy przypadek Benjamin Buttona”. Teraz połączyli siły przy komediodramacie „Przygody Clifffa Booth’a”, będącym kontynuacją „Pewnego razu... w Hollywood”. Scenariusz napisał Quentin Tarantino, za kamerą stanął Fincher, a Pitt ponownie wciela się w kaskadera Clifffa Booth’a. Czy Ines podczas kolacji sugerowała ukochanemu, jak ma grać? A może szepnęła słówko na ucho Fincherowi? Tego nie wiemy. Wiemy natomiast, że każde wspólne wyjście pary uruchamia lawinę spekulacji. Będzie ślub? Brad włoży pierścionek na palec Ines? Plotkarskie media prześcigają się w domysłach, ale zainteresowani żyją chwilą. I słusznie. Po szczęście najlepiej spieszyć się powoli...

MACIEJ MISIORYN

REKLAMA

Irytujący szum w uszach?

Teraz w końcu doceniam ciszę...



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

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



Milorzáb

TONE™ POTĘGA SŁUCHU

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

DOCENIĆ CISZĘ

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

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

– stwierdził Jan, chwając **Tone!**

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



Ucho wewnętrzne

Produkt Roku 2024 wg ŚWIATA FARMACJI

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

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

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BŁOZ 8255901 ułatwi zamówienie produktu.**



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

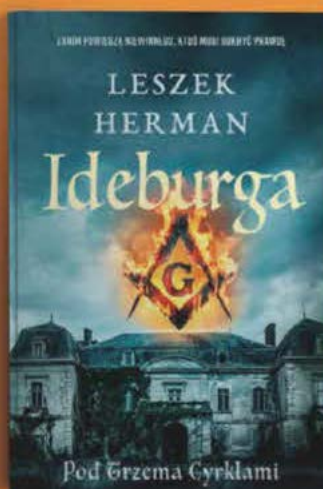
CZAS na czytanie

Wakacje to czas odpoczynku i chwila tylko dla siebie. Jednym z najprostszych sposobów relaksu jest czytanie książek, które potrafią zamienić zwykłe popołudnie w niezwykłą podróż – niezależnie od miejsca. Gdy nie gonią nas obowiązki, łatwiej zanurzyć się w fabule i sięgnąć po tytuły, na które wcześniej brakowało odwagi. Czytanie pozwala oderwać się od codzienności i odpocząć od ekranów oraz cyfrowego hałasu. Działa kojąco, rozwija wyobraźnię i pomaga odzyskać równowagę. To prosty wakacyjny „reset”, który daje nie tylko rozrywkę, ale też rozwój i spokój.

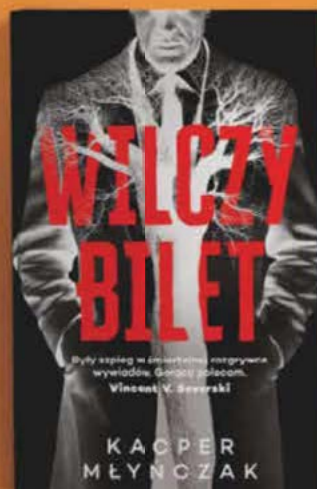
Powieści, od których trudno się oderwać



Kaszubska historia o miłości, stracie i przetrwaniu



Kryminal historyczny z najbardziej intrygującą bohaterką XIX wieku



Były szpieg w śmiertelnej rozgrywce wywiadow

muza.com.pl

FILIA

AUTOR BESTSELLEROWEGO
OSTATNIEGO TAŃCA
POWRACA Z NOWĄ KSIĄŻKĄ,
KTÓREJ DŁUGO NIE ZAPOMNISZ!

RAFAŁ WICIJOWSKI
Tworzy światy i emocje, które nie mają końca

OBIECAŁ MI NIEBO

RAFAŁ WICIJOWSKI
OSTATNI TAŃC

JUŻ W KSIĘGARNIACH!

KSIĄŻKI
PEŁNE EMOCJI!

RCZA
ANNA RYBAKIEWICZ

Do zobaczenia w Marsylii
WIKTORIA ANIELA KESIN

Agnieszka LIS
Przemilczana

ZANIM WRÓCISZ DO MNIE
MAGDALENA WOJTKIEWICZ

PRAWO BYWA BEZSILNE, KOWALIK NIE

**TRZECI TOM
SERII JACEK
KOWALIK,
INSPIROWANEJ
PRAWDZIWYMI
WYDARZENIAMI**

DARIUSZ GIZAK
DZICZ

DARIUSZ GIZAK
PRAD WSTECZNY
TOM2

DARIUSZ GIZAK
WOLTA
TOM1

Media Rodzina
KRYMINALNIE



Krzysztofa martwi zachowanie Sandry.

Weronika odwiedza partnera w pracy. Radość poprzedza stresujące zdarzenie.

Julka nie radzi sobie z nałogiem.

Na Wspólnej

Lew postanawia zmienić styl życia. Igor coraz bardziej niepokoi się o córkę. Smolny przeprowadza prywatne śledztwo.



Bożydar chce otworzyć restaurację. Ogląda lokal, który mu się podoba.

TVN, 20.15 PO ODC. 4240

Julka kradnie ojcu pieniądze i wydaje je na narkotyki. Półprzemyślna dzwoni do Leona. Chłopak znajduje ją w ciężkim stanie. Chce wzywać pogotowie. Sandra szantażuje Smolnego. Krzysztof sprawdza jej dyplom z poznańskiej uczelni. Kontaktuje się z prorektorem. Nalepa

zaczyna trenować i zdrowo się odżywiać. Roztocka, która odwiedza go w pracy, na parkingu ściera się z Kalskim. **35 min**

WT ODC. 4241

Julka jest w bardzo ciężkim stanie po przedawkowaniu. Leon stawia jej ultimatum. Igor chce zgłosić zaginięcie córki. W ostatniej

chwili dostaje jednak uspokajającą wiadomość. Bożydar planuje otworzyć własny lokal. Brygida znajduje dla niego atrakcyjne miejsce. Kalski zachęca kolegów z pracy do udziału w biegu charytatywnym. Pierwszy trening kończy się dla Adamskiego katastrofą. Wyczerpany musi zostać podłączony do kroplówki. **35 min**

SR ODC. 4242

Brygida pokazuje Bożydarowi lokal na dachu. Zachwycony Klusek jest pewien, że restauracja odniesie sukces. Zdybicka i Baliszewski z niego kpią. Nalepa i Kalski przyjmują mężczyznę po zatrzymaniu akcji serca. Greg uspokaja syna pacjenta. **35 min**

CZ ODC. 4243

Policja informuje Cieślukową i matkę Fiony, że podejrzewana o hejt koleżanka ich dzieci jest niewinna. Analiza komputera nie wykazała żadnych dowodów. Kajetan dostaje od Pauli niepokojącą wiadomość. Jedzie do jej domu i znajduje dziewczynę nieprzytomną. **35 min**

Barwy szczęścia

Pyrkowie zmagają się z kolejnymi problemami. Mogą na siebie liczyć.

TVP 2, 19.25 PO ODC. 3347

Po wyprowadzce z domu Oliwka zatrzymuje się u Madzi. Podejrzewa, że Tomek wciąż czuje coś do Grażyny. Mimo sprzeciwu Asi Daniel po raz kolejny zabiera Emila na strzelnicę. Obecność Lucyny w domu zaczyna dobrze wpływać na Huberta. **40 min**

SR ODC. 3349

Stan Krystyny ulega pogorszeniu. W tej sytuacji Jaworski organizuje terapeutyczny wieczór brydżowy. W jego trakcie Jerzy zbliża się do Wandy. Załamany po rozstaniu z Grażyną Patryka wspiera Justina oraz Oła. **40 min**



Hubert coraz bardziej ufa Lucynie.

CZ ODC. 3350

Zachowanie Emila niepokoi Gabi. Postanawia porozmawiać na ten temat z Asią. Rawiczowa nie może uzyskać zgody na widzenie z synem. Błaga Natalię, by odwiedziła Cezarego zamiast niej. Małgorzata uświadamia córkę, że mała Lea bardzo tęskni za ojcem. Zwoleńska oficjalnie przejmuje sprawę Soni. Przygotowuje się do rozprawy. **40 min**

Na sygnale

Vick chce zrobić ukochanej niespodziankę. Nie wszystko idzie zgodnie z planem...

TVP 2, 21.50 PO ODC. 861, 862

Britney zabiera matkę na krótką wycieczkę. Kobiety trafiają w sam środek małżeńskiej

kłótni. Dzisiaj zmagają się w barze z kolejnym kryzysem. Zarzyżają się z czworonogiem. **65 min**

WT ODC. 863

Pacjentką dr Reiter jest nastolatka, która skarży się na silny ból brzucha. Na jej wątrobie zostaje wykryta podejrzana zmiana. Zespół Vicka pomaga kurierowi, imigrantowi z Pakistanu, który został pobity i okradziony. **30 min**

SR ODC. 864, 865

Po jednej z akcji Piotr musi zmierzyć się z osądzeniem o brutalność, a Potocka zostaje niesłusznie oskarżona o napad. Benio organizuje dla Basi randkę na szczycie wieżowca. Tam jednak para wpada w pułapkę. **65 min**



Randka pary ma nieoczekiwany przebieg.

30 lat pełnych wzruszeń!



**Rocznicowe wydanie „Sukcesów i Porażek”
w sprzedaży od 19 czerwca!**



Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 **PT-CZ** ODC.967-971

Chrustowski ukrywa przed żoną, że stracił pracę. Znosi na Cichą laptop. Osiemnastoletnia Ania decyduje się na korektę pęci. Zastawia biżuterię i inwestuje w kryptowaluty. Andżelika nie radzi sobie z Igorkiem, który ciągle pyta o ojca. Kobieta mówi o swoich problemach Romanowi. Początkujący prawnik Kanicki pracuje w urzędzie. Przytępuje przełożonego na molestowaniu sekretarki. Dariusz prowadzi z ojcem sieć myjni samochodowych. Musi zebrać pieniądze na leczenie chorej córki. Kornel nie dostał zaległego honorarium. Rozważa zemstę na szefie. **60 min**



Policjantki i Policjanci

TV 4, 19.00 **PT-CZ** ODC.1395-1399

Mikołaj i Miłosz rozpoczynają śledztwo dotyczące postrzelenia złodzieja. Starsza kobieta zgłasza, że do jej drzwi dobija się zakrwawiony mężczyzna. Patrol natychmiast jedzie na miejsce. Ktoś podłożył bombę w biurówcu i pod autem właściciela jednej z wrocławskich fundacji. Daria i Marek ruszają tropem zamachowca. Umiera egzaminator potrącony na placu manewrowym. Jest wielu podejrzanych. Bachleda zatrzymuje lichwiarza odpowiedzialnego za atak na Jagnę. Lena i Bartosz badają sprawę pobicia Ewy. Napastnik mógł szukać cennego przedmiotu, więc z pomocą przychodzi rzeczoznawca Jakub Naumiuk. **60 min**



Na dobre i na złe

TVP 2, 16.15 **SO** ODC.986

Mania prosi Agatę, by zabrała ją do domu. Dyrektorka ośrodka studzi jednak nadzieje. Samotna kobieta ma niewielkie szanse na adopcję dziecka. W tej sytuacji Rafał oświadcza się Woźnickiej. W szpitalu Konica zajmuje się dziewczyną z poważnym złamaniem, której zdrowie zrujnowały zła dieta oraz niezachwiana wiarę w naturopatię. Blanka natomiast przyjmuje ciężarną z objawami stanu przedzręczakowego. Niebawem lekarka poznaje w pracy Żuzę, która właśnie poroniła. Szybko nawiązują nić porozumienia. Mario niespodziewanie oferuje wsparcie w opiece nad Niną, znów zaskakując byłą partnerkę. **60 min**



Prokurator

TVP 1, 20.25 **ND** ODC.7

Podczas przedstawienia ginie aktor. Ktoś podmienił rekwiizyt na prawdziwą broń. Proch ustala z Kielakiem i Chorko plan działania wobec szantażystów. Wybiera się na spotkanie z tajemniczą kobietą. **WT** ODC.8 Zostaje zamordowany lekarz, który był wpłątany w głośną sprawę uśmiercenia nieuleczalnie chorego mężczyzny, a jako poseł forswał ustawę o eutanazji. By schwycić sprawcę, prokurator ucieka się do podstępów. **SR** ODC.9 Ekipa wszczyna śledztwo dotyczące śmierci prezesa firmy meblarskiej, Tadeusza Dregana. Jego zwłoki znaleziono w mieszkaniu należącym do hodowcy pająków egzotycznych. **55 min**

Ranczo 6



TVP 1, 9.15

PT-CZ ODC.72-77

Czerepach wykorzystuje nową inicjatywę Lucy do wypromowania senatora

Koziola. Francesca dowiaduje się, że jej były adorator wyszedł z więzienia i zamierza pozbyć się Witebskiego. Pod urzędem gminy protestują niezadowoleni mężczyźni. **55 min**

Szpital św. Anny



TVN, 16.50

PT-CZ ODC.60-64

Wojtek zostaje wezwany do wypadku spadochronowego. Kasia musi przekonać matkę pięcioletniego Kuby,

zwoleńniczkę medycyny naturalnej, do zgody na leczenie syna. Tomek po bójce ze stalkerem trafia w ciężkim stanie do szpitala. **65 min**

Rodzinka.pl



TVP 2, 19.25

SO ODC.298

Do młodych Boskich przyjeżdżają rodzice Magdy. Starają się zbliżyć do wnuczki.

Natalia ponownie dyskutuje z przyjaciółkami o operacjach plastycznych. Do rozmowy włącza się Paula. Boscy postanawiają także zorganizować wieczór przebierańców. **35 min**

Maxima. Droga na tron



TVP 2, 17.15

ND ODC.2

Do prasy docierają informacje o nowej miłości księcia. Máxima staje się celem

paparazzich. Sytuacja jeszcze się pogarsza, gdy media dowiadują się, że ojciec Zorreguiety w przeszłości był ministrem rolnictwa w rządzie dyktatora Jorge Videli. **50 min**

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05

PT-CZ ODC.425-429

Po śmierci Jimeny Manuel coraz bardziej oddala się od

Jany. Cruz prosi Alonsa, by przekonał Catalinę do przekazania rodzinnego interesu Lorenzowi. Ayala publicznie wyznaje miłość Margaricie. **55 min**

Młode gliny



TVN, 17.55

PT-CZ ODC.12-17

W pożarze opuszczonego budynku, nielegalnie zajmowanego przez młode

dzień, ginie 11 osób. Podejrzany o podpalenie jest deweloper. Kolejne śledztwo dotyczy porwania chłopaka maturzystki Julii, Nikodema. **65 min**

Rekrut 8



AXN, 21.05

WT ODC.13, 14

Tim, Lucy, Celina i Miles organizują nabór do służby. Podczas akcji ratunkowej Bailey

i John zostają porwani. Juarez trafia do sekcji ds. osób zaginionych. Angażuje się w sprawę zniknięcia młodej lokatorki jej budynku. **115 min**

Berlin Ku'damm 56



TVP 2, 23.30

WT-SR ODC.1, 2

Rok 1956. Caterina, właścicielka szkoły tańca, walczy o godne życie dla

córek. Monika pada ofiarą napaści seksualnej. Związek Helgi przechodzi kryzys. Eva trafia na zebranie komunistów, gdzie spotyka ojca. **55 min**

Akacyjowa 38



TVP 1, 18.25

PT-CZ ODC.904-908

Leonor i inni mieszkańcy Akacyjowej odkrywają, że

Ursula manipulowała Cristiną. Diego pokazuje Blance dzwoneczek, który znalazł w klasztorze. Kobieta odzykuje nadzieję, że jej syn żyje. **65 min**

Rok za rokiem



CANAL+ PREMIUM,

21.00 **PT** ODC.4

Daniel wyrusza w niebezpieczną podróż, by uratować

ukochanego. Celeste planuje zemścić się na Stephenie. Viv Rook, która osiąga kolejne sukcesy, wciąż zamierza sięgnąć po więcej. **60 min**

FBI: International 4



AXN, 21.05

PO ODC.12

Po zabójstwie 6-letniego Dillona Portillo do ekipy

Wesa Mitchella dołącza agentka Riley Quinn. Chce odnaleźć rodzinę chłopca – jego brata, matkę i ojczyma, którzy uciekli do Stambułu. **60 min**

FBI: Most Wanted 4



AXN, 22.05

PO ODC.15

Ekipa zajmuje się sprawą porwania chorwackiej tenisistki Luli

Arsłan. Trop prowadzi do agentów irańskiego wywiadu. Chcą oni uciszyć sportsmenkę, która protestuje po śmierci Mahsy Amini. **55 min**



Uroczysko

TV 4, 20.00 **PO** ODC. 197, 198

Policjanci odkrywają ciało Roberta, a bez śladu znika Czarek. Wzburzony rolnik zgłasza kolejne morderstwo. Makabryczna scena przywołuje miejscową legendę o Leszym.

WT ODC. 199, 200 Kobieta informuje o zaginięciu męża. Zostaje znalezione jego ciało, a w tle pojawia się wątek kolumbijskiej mafii. Agata dokonuje szokującego odkrycia.

SR ODC. 201, 202 Wilczewska odzyskuje przytomność. Gdy Jan i Maria prezentują na wystawie swoje makabryczne dzieło, Filip robi wszystko, by odnaleźć koleżankę.

CZ ODC. 203, 204 Zbrodnia podczas zjazdu absolwentów daje początek mrocznej serii. Podejrzany jest nawet ksiądz Marek. **60 min**



Sprawiedliwi. Trójmiasto

TV 4, 21.00 **PO** ODC. 125 Skazany gangster grozi sędzi zemstą.

Wkrótce w domu seniora umiera jej ojciec. Dąbek i Gzymski ruszają w pościg za podejrzanym.

WT ODC. 126 Dawna przyjaciółka prosi Osicę o pomoc w odnalezieniu partnera, dilerka Sebastiana „Wilczka” Wilka. Policjantka rozpoczyna prywatne śledztwo.

SR ODC. 127 Patrycja i Maksym badają sprawę gwałtu i zabójstwa studentki Reginy Moczulskiej. Trop prowadzi do Jakuba Filskiego, przezwiska z wyrokiem za pobicie.

CZ ODC. 128 Pola i Damian wszczynają śledztwo dotyczące skatowanej matki, Marioli Sochy, i uduszonego niemowlęcia. **60 min**

Pan Mama



TVP 2, 18.20

ND ODC. 60

Sylwester obawia się zbliżenia z Patrycją. Zamiast z nią szczerze porozmawiać, za radą szwagra postanawia udawać znaną tantry. Liczy, że w ten sposób zaimponuje dziewczynie. Bruno i Miras tworzą kuriozalną pieśń ku czci patrona szkoły. **35 min**

Zabójcza broń 3



AXN, 21.05

SR ODC. 14, 15

Cole, wbrew woli Rogera, prosi Toma Barnesa o pomoc. Wkrótce FBI wszczyna śledztwo dotyczące Wesleya. On sam natomiast sprawa, że naręczony Natalie tuż przed ślubem wkładę się w niebezpieczną sytuację. **115 min**

Miniaturowa żona



HBO, 21.00

PO ODC. 3

Les rozważa eksperymentalną kurację. W tym samym czasie jego rywal układa plan uwolnienia Lindy, przekonany, że tylko on może ją ocalić. Sytuację komplikuje powrót córki Littlejohnów. **45 min**

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny



TV 4, 22.00

PO-CZ ODC. 1008-1011

Odsiadujący wyrok seryjny morderca dostaje zdjęcie zmasakrowanych zwłok Luizi Stępień. Zajmują się tym Khos i Kalicka. Ktoś zamknął w chłodni właściciela restauracji i opróżnił kasę. Garda i Górska ruszają tropem sprawcy. **65 min**

Daleko od szosy



TVP 2, 22.25

CZ ODC. 5

Po powrocie z wojska Leszek kończy kurs dla kierowców autobusowych. Pod kierunkiem Ani pilnie się uczy, by dostać się od razu do drugiej klasy technikum samochodowego. Nie uzyskuje jednak zgody urzędników. **85 min**

Agenci NCIS 20



AXN, 21.05

CZ ODC. 21

W wojskowym archiwum dochodzi do zbrodni. Sprawa jest powiązana z siatką rosyjskich szpiegów. Agenci docierają do informacji o planowanym ataku. Toczy wyścig z czasem, by zapobiec tragedii. **60 min**

ULGA DLA ZMĘCZONYCH NÓG

Miałem ciężkie nogi

Georg, emerytowany rolnik, zawsze dbał o sprawność fizyczną. Mimo to pojawiły się u niego przykre dolegliwości nóg, które go ograniczały. Na szczęście znalazł wsparcie w postaci Active Legs™.



Georg ma 75 lat i mieszka w Danii, gdzie ma gospodarstwo rolne. Jest pogodny i zawsze był aktywny fizycznie. Tańczył i jeździł konno, gdy tylko pojawiła się okazja. Jednak od kilku lat zaczął odczuwać dolegliwości nóg.

Dyskomfort w nogach

Georg jest na emeryturze, ale nadal zajmuje się swoim lasem. Wymaga to dużej aktywności fizycznej. „Moje nogi były ciężkie i zmęczone a to mnie ograniczało”.



Na szczęście Georg znalazł wsparcie w tabletkach **Active Legs** z witaminą C, liśćmi winorośli i korą sosny. Teraz może dalej prowadzić aktywne życie.

Woda przynosiła ulgę

Georg próbował sam znaleźć sposób na problemy z nogami. „Aby załagodzić dolegliwości, polewałem nogi zimną wodą i to pomagało, ale tylko chwilowo” – mówi.

Kiedy więc przeczytał o **Active Legs**, postanowił go wypróbować. „Brzmiało to interesująco. Liście winorośli mogą wspierać

funkcjonowanie żył, witamina C ma wpływ na prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych, a o sośnie śródziemnomorskiej również wcześniej słyszałem” – wyjaśnia Georg.

Pozytywne doświadczenie

Po jakimś czasie Georg poczuł poprawę. „Nie mogłem uwierzyć! Nastąpiła duża poprawa.” Georg stosuje **Active Legs** od kilku miesięcy i jest bardzo zadowolony. „Naprawdę polecam ten produkt każdemu z podobnymi problemami” – podsumowuje z zadowoleniem.

Korzyści z Active Legs™

Produkowany w Szwecji suplement diety **Active Legs** wspiera funkcjonowanie żył i naczyń krwionośnych. Jego składniki bioaktywne pomagają zmniejszyć uczucie zmęczonych nóg. Ekstrakt z liści winorośli redukuje uczucie ciężkich nóg i wspiera pracę żył, **korą sosny morskiej** poprawia krążenie, a witamina C wspomaga produkcję kolagenu, który jest ważny dla funkcjonowania naczyń krwionośnych.



Zapytaj o Active Legs™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach zawierających 30 tabletek.

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

Kod BLOZ 3348161 ułatwi zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



Ulga dla zmęczonych i ciężkich nóg!



PREMIERA 9.07

Domek na prerii

➔ SERIAL WESTERN

Kiedy w połowie lat siedemdziesiątych wyemitowano pierwszy odcinek serialu o rodzinie Ingallsów, nikt nie przypuszczał, że produkcja zyska miano kultowej.

Opowieść na podstawie książki Lauri Ingalls Wilder o rodzinie osadników stała się symbolem niewinności, ale i trudów życia na amerykańskim pograniczu. Dziś, ponad 42 lata po finale, historia wraca w nowej

odśłonie, budząc oczekiwania, ale i wątpliwości. Czy uda się powtórzyć sukces sprzed lat? W roli Charlesa Ingallsa, którego przed laty grał Michael Landon, wciela się tym razem australijski aktor Luke Bracey.



CHCESZ
WIEDZIEĆ
WIĘCEJ?
CZYTAJ
NETFILM

NETFLIX



PREMIERA 10.07

Lol: Kto się śmieje ostatni 4

➔ SHOW KOMEDIOWY

Dziesięcioro gwiazd ponownie zmierzy się w wyjątkowym wyzwaniu pełnym gagów i „pułapek śmiechu”. Uczestnicy zrobią naprawdę wszystko, by rozśmieszyć się nawzajem, jednocześnie powstrzymując własny śmiech. Nad całością tradycyjnie już czuwać będzie

gospodarz programu – Cezary Pazura. W nadchodzącej, czwartej już edycji show, składającego się z sześciu odcinków, wśród potwierdzonych uczestników widzowie zobaczą m.in. Tomasza Kota, Klaudię Halejcio, Katarzynę Bujańską, Mariusza Kałama-gę oraz Jano.

PREMIERA 8.07

Aż po kres

➔ DRAMAT

Marząca o macierzyństwie Jade (Nawell Madani) jest w stanie poświęcić wszystko, byleby tylko zostać matką. Gdy po wielu latach starań udaje jej się w końcu otrzymać upragniony zarodek od dawczyni, jest przekonana, że nic już nie stanie na drodze, by mieć dziecko. Ale niedługo po naro-

dzinach synka Jade dowiaduje się, że chłopiec cierpi na białaczkę. Od tej pory kobieta rozpoczyna dramatyczny wyścig z czasem, by znaleźć odpowiedniego dawcę dla swojego dziecka. Przedzierając się przez procedury i listy oczekujących, będzie musiała zdecydować, jak wiele jest w stanie zrobić, by je ocalić.





PREMIERA 8.07

Warto się starać 5

➔ **SERIAL KOMEDIOWY**

Nikki (Esther Smith) i Jason (Rafe Spall) wreszcie odnaleźli rodzinny rytm, ale ich spokój burzy nagłe pojawienie się Kat (Charlotte Riley) – biologicznej matki Princess i Tylera. Obecność kobiety wywołuje lawinę emocji, wątpliwości

i trudnych pytań o to, czym naprawdę jest rodzicielstwo. Zwłaszcza, że konflikt między Nikki a dorastającą Princess staje się coraz bardziej odczuwalny. Dziewczynka zaczyna kwestionować decyzje adopcyjnej mamy i coraz intensywniej szuka odpowiedzi na temat swoich korzeni.



JUŻ DOSTĘPNY

Alice i Steve

➔ **SERIAL KOMEDIOWY**

Gdy Alice (Nicola Walker) dowiaduje się, że jej 26-letnia córka Izzy (Yali Topol Margalith) spędziła noc z jej najlepszym przyjacielem, jest w szoku. Jeszcze większe zdumienie ogarnia ją na wieść, że Izzy zaczyna darzyć Steve'a (Jemaine Clement),

który mógłby być jej ojcem, uczuciem. Od tej chwili Alice obawia się nie tylko utraty córki, ale i wieloletniego kumpla. Postanawia więc zrobić wszystko, aby zakończyć romans Izzy i Steve'a, zanim przerodzi się w coś poważniejszego. Problem w tym, że żadna ze stron nie zamierza łatwo się poddać.



JUŻ DOSTĘPNY

Kiedy nadchodzi jesień

➔ **DRAMAT**

Spokojna prowincja w Burgundii i dwie przyjaciółki: Michelle (Hélène Vincent) i Marie-Claude (Josiane Balasko), które są dla siebie wsparciem na emeryturze. Dla Michelle najważniejszy w życiu jest jej wnuk Lucas, z którym ma spędzić najbliższe lato. Tuż

po przyjeździe chłopca i jego matki o mały włos nie dochodzi do tragedii. Zdenerwowana córka Michelle oskarża ją o próbę zatrucia jej grzybami, wpędzając kobietę w poczucie winy. Z czasem na jaw zaczyna wychodzić niepokojące rodzinne tajemnice. Film w reżyserii François Ozona.

PREMIERA 2.07

Przetrwają puszyści 3

➔ **SERIAL KOMEDIOWY**

Mavis Beaumont (Michelle Buteau) przygotowuje się ostatecznego starcia w świecie mody. Po tym, gdy Mavis skrytykowała znanego projektanta, że nie jest tolerancyjny wobec większej rozmiarówki, sporo się zmieni. Stylistka postanowi bowiem stworzyć własną kolekcję,

którą będą mogły nosić kobiety transpłciowe i osoby o wszystkich typach sylwetki. Co więcej, zamierza zaprezentować ją podczas najbardziej prestiżowego pokazu mody w sezonie. W finałowej serii Mavis będzie też zmuszona niechętnie posłuchać zaleceń, jakich udzieli jej nowa lekarka, doktor Terri (Wanda Sykes).



NETFLIX

CANAL+

PRZYRODA I PODRÓŻE
Nasz hit

Indie z Alexandrem Armstrongiem

PT BBC Earth, 19.45 Podróżnik poznaje kraj pełen barw oraz kontrastów. Przekonuje się, jak w największym pod względem liczby ludności państwie świata nowoczesność łączy się z wielowiekową tradycją.

Brytyjski aktor i prezenter telewizyjny Alexander Armstrong wybiera się w podróż po Indiach. Chce zgłębić ich bogatą historię, a zarazem tradycję oraz to, jak zmienne losy kształtowały ten kraj. W trakcie wyprawy spotyka ludzi, m.in. młodych przedsiębiorców, dzięki którym Indie z roku na rok umacniają swoją pozycję jako globalna potęga. Rozpoczyna swą fascynującą przygodę w tętniącym życiem Bombaju, gdzie poznaje słynnych dabbawalas – kurierów

dostarczających domowe posiłki do biur z niezwykłą punktualnością i precyzją. Ich system, działający nieprzerwanie od ponad 120 lat, pokazuje, jak w tym państwie dziedzictwo przodków, organizacja i przedsiębiorczość współgrają z rytmem nowoczesnej metropolii.

W krainie tygrysów

Następnie Alexander udaje się do stolicy Radżastanu, Jaipur. Poznaje dziedzictwo miasta związane z kamieniami

Gwiazdor spaceruje krętymi uliczkami ubogich dzielnic hinduskich miast, ale odkrywa również najpiękniejsze zabytki m.in. w Delhi.

szlachetnymi, spotyka ulicznego fotografa i dowiadyuje się, jak pewien przedsiębiorca rewolucjonizuje tradycyjne rzemiosło skórzanego, produkując artykuły promujące pozytywne podejście do seksualności. Później wyrusza do stanu Karnataka, gdzie przeżywa przygodę w krainie tygrysów w Parku Narodowym Bandipur. Ostatnim etapem jego podróży są Delhi oraz Bangalora. Ma okazję przekonać się, jak różne innowacje łączą się tam z tradycją.

Masai Mara: sekrety natury

SO National Geogr. Wild, 17.00



Serial przedstawia losy lwów, zebra oraz antylopy gnu na sawannie. Gdy kończy się migracja, wiele zwierząt postanawia pozostać na swoich terenach. Zostają odizolowane.

20 TELETYDZIEŃ

Rzeki Chorwacji

WT TVP 1, 12.55



Chorwackie rzeki odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu równowagi środowiska naturalnego w Europie. Zróżnicowanie dzikiej przyrody jest zagrożone z powodu ingerencji człowieka.

Niezwykłe Stany Prokopa 6

SR TTV HD, 18.40



Marcin Prokop leci na Alaskę, żeby poznać historie rdzennych mieszkańców tej krainy. Spotyka Karmen z plemienia Yupik. Mimo przeciwności losu kobieta odnalazła siłę i spokój.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Deyna. Geniusz do...

SO TVP 1, 21.30



Opowieść o jednym z największych talentów polskiej piłki nożnej. Twórcy przybliżą burzliwą biografię Kazimierza Deyny. Wspomnieniami podzieli się m.in. Jan Tomaszewski.

Kate. Narodziny księżnej

ND TVN Style, 21.05



Biografia Kate Middleton – od dzieciństwa po związek z księciem Williamem. Widzowie dowiedzą się, gdzie zdobywała wykształcenie. Zobaczą, z jakimi wyzwaniem się mierzyła.

1776: niepodległość USA

PO Polsat Viasat History HD, 22.00



Kulisy przemian w Stanach Zjednoczonych w II połowie XVIII w. Poznamy sylwetki przywódców wojny o niepodległość: George'a Washingtona, Thomasa Jeffersona i Johna Adamsa.

Symbole zła

SR Fokus TV, 21.00



Historia symboli, które pierwotnie miały pozytywne znaczenie, a z czasem zostały przejęte przez ideologie totalitarne do szerzenia nienawiści, przemocy i manipulacji społecznej.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Ludzie z mikroplastiku

PT TVP Dokument, 20.00



Mikroplastik trafia do jelit, mózgu, a nawet do organów nienarodzonych dzieci. Specjaliści analizują obecność plastiku w ludzkim ciele i jego związek z rozwojem demencji.

Korea Północna: następny...

ND Fokus TV, 22.00



Korea Północna od ponad 70 lat rządzona jest przez członków dynastii Kimów. Twórcy filmu zastanawiają się, jak wyglądałaby przyszłość tego kraju po śmierci obecnego dyktatora.

Rolnicy w akcji

WT Discovery Channel, 21.00



Na farmie nie ma czasu na rutynę. Każdy dzień przynosi nowe wyzwania – od wycieków wody, przez zakłócenia w produkcji mleka, po uciekającego byka. Życie na wsi to ciężka praca.

Adonis

SR Planete+, 23.10



Przymiowanie sterydów jest popularne wśród młodych mężczyzn uprawiających kulturystykę i trening siłowy. Przekonamy się, jakie są tego konsekwencje fizyczne, psychiczne i społeczne.

DOM I KUCHNIA

Wielkie projekty: Australia

SO CANAL+ DOMO, 21.00



Matt i Kate zdecydowali się na wyprowadzkę z Melbourne ze względu na wysokie ceny nieruchomości. Planują zbudować dom w Tasmanii, wykorzystując materiały z recyklingu.

Najpiękniejsze domy na wsi

ND Fokus TV, 21.00



Stara leśniczówka, baczówka, dworek czy łemkowska chata – Maria Sikorska odwiedza domy położone z dala od miejskiego zgiełku. Przybliży ich historię i pozna mieszkańców.

Okrasa łamie przepisy

PO TVP 2, 11.25



Tym razem Karol Okrasa odwiedza Podlasie. Inspirując się przepisami z rękopisu książki kucharskiej Radziwiłłów z XVII wieku, przygotowuje kilka wariacji na temat pierogów z serem.

Makłowicz w podróży

CZ WP, 13.00



Dzisiejszą podróż Robert Makłowicz zaczyna w Selinunt w południowo-zachodniej Sycylii. Na nabrzeżu portowym kucharz ugotuje miejscowe danie – makaron z kalafiorom.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Concorde. Wyprowadzić...

SO Planete+, 15.50



Kariera najszybszego liniowego samolotu na świecie, rozpoczęta w 1969 r., okazała się wyjątkowo krótka. Concorde został wycofany z użytku w 2000 roku wskutek m.in. kryzysu paliwowego.

Duda kontra Szafrąński

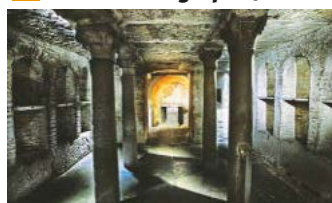
WT TVN Turbo, 19.45



Grzegorz Duda i Przemysław Szafrąński stają do nowej odsłony motoryzacyjnej rywalizacji. Tym razem jednak to widzowie zdecydują, jakie pojazdy wezmą na warsztat mechaniczny.

Ukryte pod miastami

SR National Geographic, 21.00



We Włoszech specjaliści badają sieć tuneli, które okazuja się dawną infrastrukturą. W Niemczech robotnicy trafiają na osiem masowych grobów ofiar głodu i obłąkań.

Jak inżynieria zmieniała...

CZ Polsat Viasat History HD, 15.35



Kulisy poważnego konfliktu dwóch potężnych mocarstw, Francji i USA, które rywalizowały ze sobą przy budowie drogi wodnej, która miała połączyć Ocean Spokojny z Atlantykiem.

MOCNE OPowieści

Tajemnice piorunów

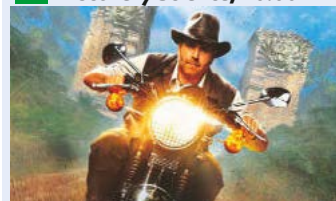
PT TVP Dokument, 15.55



Błyskawice uderzają w naszą planetę 1,5 miliona razy dziennie, osiągając prędkość 220 000 km/h. Pozostają jednym z najbardziej niszczycielskich i tajemniczych zjawisk w przyrodzie.

Wyprawa w nieznane 10

ND Discovery Science, 20.00



Josh Gates wyrusza na wyprawę do Nikaragui, by odnaleźć wrak parowca Orus, który zatonął podczas swojego pierwszego rejsu. Przedzierając się przez rzeki pełne krokodyli i gęstą dżunglę.

Procesy czarownic...

WT National Geographic, 23.00



Opowieść o tym, jak w kolejnych europejskich krajach zaczęto organizować procesy o czary. W latach 1668-1676 w Szwecji wybuchła histeria nazywana Wielkim Hałasem.

Duchy Morgan City

CZ Travel Channel, 21.35



Łowcy duchów przyglądają się pozbawionej kończyn zjawie w starym domu na plantacji w Luizjanie. Eksperci trafiają na ślad, który jest połączony z epidemią żółtej febrы.

FAMILIJNY



Alfa

PT Polsat Film, 16.35

Osadzona w epoce lodowcowej historia przyjaźni porzuconego przez watahę wilka i syna wodza plemienia. W jednej z drugoplanowych ról zobaczyć możemy polskiego aktora Marcina Kowalczyka.

120 min USA/Kan./Chiny 2018 reż. A. Hughes, wyk. K. Smit-McPhee, J. H. Jóhannesson

KOMEDIA



Job, czyli ostatnia szara komórka

PT Kino Polska, 22.00

Twórca „Symetrii” przedstawia perypetie skazanych na porażkę kumpli z blokowską. Wątki fabularne stanowią tło dla rozbrajających gagów i dowcipów.

120 min Polska 2006 reż. K. Niewolski, wyk. B. Szyć, T. Borkowski, A. Andrzejewski

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Niezapomniany miesiąc miodowy

PT TVP Kobieta, 22.30

Rozgrywająca się w pięknych plenerach opowieść o miłosnych rozterkach. Ava zostaje porzucona przez narzeczonego. Mimo to nie rezygnuje z podróży poślubnej.

105 min Kanada 2021 reż. D. J. Boyle, wyk. R. Dalton, E. Ruttle, S. Lord, J. Gauthier

DRAMAT



Patriota

PT TV 4, 22.00

Rok 1776. Martin chce pomścić syna zabitego przez angielskiego oficera. Dołącza do wojny o wolność amerykańskich kolonii. Spektakularne widowisko otrzymało trzy nominacje do Oscara.

205 min USA/Niemcy 2000 reż. R. Emmerich, wyk. M. Gibson, H. Ledger, G. Smith, J. Isaacs



Snoopy i Charlie Brown

SO PULS 2, 19.00

Nowa odsłona przygód bohaterów opowieści rysunkowych Charlesa M. Schulza. Do klasy Charliego dołącza rudowłosa piękność. Chłopiec próbuje jej zaimponować. Nic nie idzie po jego myśli.

105 min USA 2015 reż. S. Martino, dub. M. Obuchowicz, O. Marchwicki



Wojna żeńsko-męska

SO Polsat 2, 22.00

Bezpruderyjne i prowokacyjne kino w reżyserii późniejszego twórcy „Bogów”. Rozwidziona Barbara przechodzi trudne chwile. Kłopoty sprawiają, że postanawia zmienić swoje życie.

135 min Polska 2011 reż. Ł. Palkowski, wyk. S. Bohosiewicz, G. Szapołowska, V. Arlak



Jak upolować faceta

SO PULS 2, 20.45

Adaptacja bestsellerowej powieści Janet Evanovich. Stephanie zatrudnia się w firmie ścigającej przestępców. W ramach zlecenia tropi byłego policjanta, który kiedyś złamał jej serce.

95 min USA 2012 reż. J. A. Robinson, wyk. K. Heigl, J. O'Mara, D. Sunjata, J. Leguizamó



Whiplash

SO TVP Kultura, 20.00

Perkusista Andrew dołącza do zespołu jazzowego prowadzonego przez Fletchera. Za rolę mentora, który w dążeniu do perfekcji prowadzi uczniów na skraj załamania, J.K. Simmons zdobył Oscara.

115 min USA 2014 reż. D. Chazelle, wyk. M. Teller, J. K. Simmons, P. Reiser, M. Benoist



Bella i Sebastian 3

ND TVN, 14.00

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

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



Nieznosny ciężar wielkiego talentu

ND TVN, 22.55

Nicolas Cage gra samego siebie. Leci na Majorę na urodziny milionera. Staje się częścią ryzykownej gry. Trochę nostalgiczny, ale suto doprawiony humorem obraz.

125 min USA 2022 reż. T. Gormican, wyk. N. Cage, P. Pascal, J. Scipio, D. Moore, S. Horgan



Jak stracić chłopaka w 10 dni

ND TVN Fabuła, 20.00

Andie na potrzeby artykułu uwodzi Bena, żeby potem go do siebie zniechęcić. On dzielnie znosi jej niekończące się wybryki. Ma własny cel. Doskonała chemia między odtwórcami głównych ról.

145 min USA/Niemcy 2003 reż. D. Petrie, wyk. K. Hudson, M. McConaughey, A. Goldberg



Sisu: Droga do zemsty

ND HBO, 20.00

Aatami rozbiera dom, w którym podczas wojny zamordowano jego rodzinę. Chce go odbudować gdzie indziej. Plany krzyżuje mu radziecki dowódca. Kino nawiązujące do klasyki Hollywood.

90 min Wlk. Bryt./Finlandia/USA 2025 reż. J. Helander, wyk. J. Tommilla, S. Lang, R. Brake

SENSACJA I THRILLER



Uprowadzona 3

PT AXN, 21.05

Dawny as wywiadu zostaje oskarżony o zamordowanie byłej żony. Ucieka, by odnaleźć winnego. Kolejna odsłona cyklu firmowanego przez Luca Bessona – współscenarzyści i współproducenta.

130 min Fr./Hiszp./USA 2014 reż. O. Megaton, wyk. L. Neeson, F. Whitaker, F. Janssen, M. Grace

AKCJA I PRZYGODA



Piraci z Karaibów: Zemsta Salazara

PT Polsat, 19.55

Duch żądnego zemsty kapitana zagraża morskim rozbójnikom. By go powstrzymać, Jack musi zdobyć Trójjąb Posejdon. Piąta część przygód pirackiej kompanii.

170 min USA 2017 reż. J. Ronning, E. Sandberg, wyk. J. Depp, J. Bardem, G. Rush, B. Thwaites

HORROR I SF



Jupiter: Intronizacja

PT TVN, 22.35

Młoda kobieta w dramatycznych okolicznościach spotyka zwiadowcę przybyłego z kosmosu. Dowiaduje się, że ma do wypełnienia misję. W roli głównej znana z „Czarnego łabędzia” Mila Kunis.

160 min USA/Wlk. Bryt. 2015 reż. A. Wachowski, L. Wachowski, wyk. M. Kunis

KLASYKA



Komando

PT TV Puls, 20.00

Kasowy hit lat 80. z Arnoldem Schwarzeneggerem w roli głównej. Obalony dyktator zleca uprowadzenie córki żołnierza, który odsunął go od władzy. Ojciec zrobi wszystko, by odzyskać dziecko.

115 min USA 1985 reż. M. L. Lester, wyk. A. Schwarzenegger, R. D. Chong, D. Hedaya



Drużyna potężnych

SO TVN 7, 22.10

Obraz inspirowany komiksem „Straceńcy”. Komandos Roque i jego ludzie realizują misję w Boliwii. Gdy wpadają w pułapkę, uświadamiają sobie, że zostali zdradzeni. Szykują odwet.

130 min USA/Francja 2010 reż. S. White, wyk. E. Mirand, M. Burnham, J. D. Morgan, I. Elba



Olimp w ogniu

SO AXN, 20.00

Amerkański polityk wpada w ręce zamachowców. Z pomocą spieszy mu dawny ochroniarz i przyjaciel. Gratka dla miłośników gatunku. Za kamerą twórca „Dnia próby”. Nakręcono dwa sequele.

150 min USA 2013 reż. A. Fuqua, wyk. G. Butler, A. Eckhart, F. Jacobsen, D. McDermott



Zakonnica 2

SO TVN Fabuła, 22.50

Na prośbę kardynała siostra Irene bada serię zgonów w Tarascon. Odkrywa, że stoi za nimi demon Valak. Wkrótce znów musi zmierzyć się z mroczną siłą. Sequel kinowego przeboju z 2018 roku.

135 min USA/Wlk. Bryt. 2023 reż. M. Chaves, wyk. T. Farniga, B. Aarons, S. Reid, J. Bloquet



Nietykalni

SO STOPKLATKA, 20.00

Jeden z najbardziej znanych filmów Briana De Palmy. Chicago, rok 1930. Ness, uczciwy agent federalny, wypowiada wojnę gangowi Al 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



Ostatni ślad

ND TV Puls, 20.00

Will na własną rękę poszukuje zaginionej żony. Policja traktuje go jak podejrzanego. Trzeci obraz w dorobku reżysera Briana Goodmana, który zadebiutował kryminałem „Co cię nie zabije”.

120 min USA 2022 reż. B. Goodman, wyk. G. Butler, J. Alexander, R. Hornsby, E. Embry



Transformers

ND TVN, 19.45

Ziemia staje się areną walki inteligentnych maszyn. W sam środek starć trafia para nastolatków. Początek historii potężnych robotów dała stworzona w latach 80. kolekcja zabawek.

190 min USA 2007 reż. M. Bay, wyk. S. LaBeouf, M. Fox, J. Duhamel, T. Gibson



PREMIERA W TV

Zabójcze mokradła

ND PULS 2, 20.00

Kyle wraz z grupą innych ocalałych z katastrofy samolotu osób utyka na bagnach Luizjany. Walczy o przetrwanie. Krwawy obraz spodoba się fanom filmów „Lake Placid” czy „Pełzająca śmierć”.

120 min Wlk. Bryt. 2025 reż. B. Watson, T. Mustonen, wyk. A. Anthony, A. Strates



Obcy – ósmy pasażer „Nostromo”

ND Polsat Film, 21.00

Nakręcone przez Ridleya Scotta arcydzieło sci-fi, które zapoczątkowało popularną serię. Bestia dostaje się na pokład statku. Ripley i jej kompani walczą o przetrwanie.

135 min Wlk. Bryt./USA 1979 reż. R. Scott, wyk. S. Weaver, T. Skeritt, V. Cartwright

FAMILIJNY



Happy Feet: Tupot małych stóp

PO TVN Fabuła, 16.45

Mambo dorasta wśród śpiewających nietopów. Zostaje skazany na banicję, gdyż nie posiada tej zdolności. Ma za to talent do stepowania. Nagrodzone Oscarem kino familijne.

135 min Australia/USA 2006 reż. G. Miller, W. Coleman, dub. B. Obuchowicz, I. Rulewicz

KOMEDIA



Ocean's Eleven: Ryzykowna gra

PO TVN Fabuła, 20.00

Współczesna wersja filmu Lewisa Milestone'a z 1960 roku. Danny Ocean planuje rabunek 150 mln dolarów ze skarbca trzech kasyn w Las Vegas. Kompletuje zespół genialnych złodziei.

155 min USA/Australia 2001 reż. S. Soderbergh, wyk. G. Clooney, B. Pitt, B. Mac, J. Roberts

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Miłość i turbulencje

PO TVP Kobieta, 22.30

Antoine leci do Paryża. Niespodziewanie miejsce obok zajmuje jego była dziewczyna Julie. Dawni kochankowie zyskują okazję do rozliczenia się z przeszłością. Dowcipna i budząca emocje miłosna historia.

100 min Francja 2013 reż. A. Castagnetti, wyk. L. Sagnier, N. Bedos, J. Cohen, A. Ducret

DRAMAT



Eskorta

PO Ale kino+, 22.15

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

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



Sonic. Szybki jak błyskawica

WT Paramount Network, 17.55

Obdarzony niezwykłymi umiejętnościami niebieski jeźź poznaje nowego przyjaciela, Toma. Łączą oni siły, aby powstrzymać złego geniusza – pana Robotnika. Na podstawie popularnej serii gier wideo.

125 min USA/Jap./Kan. 2020 reż. J. Fowler, wyk. J. Marsden, J. Carrey, T. Sumpter, A. Pally



Jak ukradłem 100 milionów

WT Polsat Film, 21.00

Księgowy Ed przywłaszcza sobie gigantyczną sumę. Za namową koleżanki godzi się na rok więzienia, by potem cieszyć bogactwem. Sprawa się komplikuje. Na planie filmowym cała plejada rodzimych gwiazd kina.

115 min Polska 2024 reż. M. Węgrzyn, wyk. A. Królikowski, M. Damięcki, M. Socha



Jeszcze dłuższe zaręczyny

WT Polsat Film, 22.55

Z powodu życiowych zawirowań Violet i Tom przekładają termin ślubu. Skupiona na celach zawodowych para mierzy się z kryzysem w związku. Skłaniająca do refleksji opowieść w reżyserii twórcy komedii „Śsiedzi”.

155 min USA 2012 reż. N. Stoller, wyk. J. Segel, E. Blunt, C. Pratt, A. Brie, L. Weedman



NA FAKTACH

Podły, okrutny, zły

WT STOPKLATKA, 20.00

Ted Bundy zostaje oskarżony o dokonanie serii zbrodni. W czasie procesu nie przyznaje się do winy. Jego partnerce trudno uwierzyć, że żyła z psychopatą. Wstrząsająca historia sprawcy brutalnych mordów.

135 min USA 2019 reż. J. Berlinger, wyk. L. Collins, Z. Efron, A. Sarafyan, S. Vollmer



Pan Popper i jego pingwiny

ŚR HBO, 14.35

Adaptacja książki Richarda i Florence Atwaterów z ważnym przesłaniem. Cyniczny agent nieruchomości koncentruje się na karierze. Przełomem w jego życiu okazuje się przesyłka z arktycznym przybyszem.

95 min USA 2011 reż. M. Waters, wyk. J. Carrey, C. Guginio, A. Lansbury, O. Lovibond



Śsiedzi

ŚR Polsat, 22.10

Młodzi rodzice Kelly i Mac przenoszą się na przedmieścia. Między nimi a mieszkającymi obok głośnymi studentami wybucha wojna. Seth Rogen kontra Zac Efron w opowieści o konflikcie pokoleń z przymrużeniem oka.

135 min USA 2014 reż. N. Stoller, wyk. S. Rogen, R. Byrne, Z. Efron, E. Vargas, D. Franco



Słyszeliście o Morganach?

ŚR Polsat, 19.55

Meryl i Paul planują rozwód. Jako świadkowie koronni muszą się jednak ukrywać. Razem trafiają na prowincję. Pogodna i zabawna opowieść o niezwykłej terapii małżeńskiej. Za kamerą autor „Dwóch tygodni na miłość”.

135 min USA 2009 reż. M. Lawrence, wyk. S. J. Parker, H. Grant, N. Klimas, V. Amato



NA FAKTACH

Ikar. Legenda Mietka Kosza

ŚR TVP Kultura, 21.05

Poruszająca biografia niewidomego pianisty jazzowego. Jego imponujący sukces zawodowy nie szedł w parze ze szczęściem w życiu osobistym. Obraz otrzymał pięć nagród na festiwalu w Gdyni, w tym dla Dawida Ogrodnika.

130 min Polska 2019 reż. M. Pieprzycza, E. Brodzka, wyk. D. Ogrodnik, C. Grabowski



Wakacje w krzywym zwierciadle

CZ TVN Fabuła, 16.55

Satyryczne spojrzenie na amerykańską rodzinę. Griswoldowie wybierają się na wycieczkę do Kalifornii. Podróż jest pełna niespodzianek.

125 min USA 1983 reż. H. Ramis, wyk. C. Chase, B. D'Angelo, I. Coca, A. M. Hall, D. Barron



Horror Story

CZ Kino Polska, 20.00

Tomek nie może znaleźć pracy. Rozterkami dzieli się z lokatorami willi, w której wynajął pokój. Debiut Adriana Apanela, będący rozwinięciem jego krótkometrażowej „Stancji”.

125 min Polska 2023 reż. A. Apanel, wyk. J. Zajac, M. Olszańska, K. Eleryk, M. Stalmierska



Walentynki

CZ TVN 7, 22.45

Mieszkańcy Los Angeles świętują dzień zakochanych. Julia planuje przyszłość z boku lekarza. Nie wie, że jest on żonaty. W siłę miłości wierzy jej przyjaciel. Świetna obsada.

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



Rocketman

CZ TVN, 22.00

Dwight mimo braku wsparcia ze strony rodziców rozwija talent muzyczny i osiąga sukces jako Elton John. Wraz ze sławą pojawiają się problemy. Złoty Glob dla Tarona Egertona.

150 min Wlk. Bryt./Kanada/USA 2019 reż. D. Fletcher, wyk. T. Egerton, J. Bell, R. Madden

SENSACJA I THRILLER



Agent

PO Ale kino+, 20.10

Zona Malloya, kierownika placówki CIA w Budapeszcie, ginie w zamachu. Wdowiec rusza tropem sprawców. W roli głównej zobaczymy Aarona Eckharta, znanego z „Mrocznego Rycerza” Christophera Nolana.

125 min USA 2024 reż. J. V. Johnson, wyk. A. Eckhart, O. Kurylenko, A. Pettyfer, L. Eido

AKCJA I PRZYGODA



Szybcy i wściekli 5

PO Polsat, 20.00

Ekipa amatorów adrenaliny organizuje brawurowy skok w Brazylii. Gra toczy się nie tylko o fortunę, ale także wolność. W maju 2023 roku do kin trafiła już dziesiąta odsłona losów uczestników nielegalnych wyścigów.

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

HORROR I SF



Life

PO Polsat Film, 21.00

Astronauci badają próbki z Marsa. Mierzą się z inteligentną i zabójczą formą życia. Nie mogą dopuścić, by dotarła ona na Ziemię. Trzymające w napięciu, pełne spektakularnych efektów specjalnych kino SF.

140 min USA 2017 reż. D. Espinosa, wyk. J. Gyllenhaal, H. Sanada, R. Reynolds, R. Ferguson

KLASYKA



Thelma i Louise

PO TVP Kultura, 20.00

Zależna od brutalnego męża Thelma i jej przyjaciółka, kelnerka Louise, jadą na weekend w góry. Krwawy incydent w barze zmienia podróż w desperacką ucieczkę przed policją. Nagrodzone Oscarem za scenariusz kino drogi.

140 min USA/Wlk. Bryt./Fr. 1991 reż. R. Scott, wyk. G. Davis, S. Sarandon, H. Keitel, M. Madsen



Niezniszczalni

WT Polsat, 20.00

Grupa najemników wyrusza na południowoamerykańską wyspę, by obalić dyktatora Garzę. Przebój zrealizowany z udziałem największych gwiazd kina akcji lat 80. i 90. Sylvester Stallone stanął po obu stronach kamery.

130 min USA/Bułgaria/Hiszp. 2010 reż. S. Stallone, wyk. S. Stallone, J. Statham, J. Li



Player One

WT TVN 7, 20.00

Umiera twórca wirtualnego świata, który oferuje możliwość wcielenia się w dowolną istotę. Rozpoczyna się konkurs na jego następcę. Dzieło zdobywcy trzech Oscarów, między innymi za „Listę Schindlera”.

180 min USA/Indie 2018 reż. S. Spielberg, wyk. T. Sheridan, O. Cooke, B. Mendelsohn



Oszukać przeznaczenie 5

WT TVN 7, 23.00

Kontynuacja popularnej serii z niezmiennym schematem fabularnym okraszonym krwawą jatką. Pracownicy firmy jadą na wyjazd integracyjny. Udaje im się uniknąć katastrofy. Nie można jednak przechrzyć losu...

110 min USA/Kanada 2011 reż. S. Quale, wyk. N. D'Agosto, E. Bell, M. Fisher, E. Wroe, T. Todd



Historie miłosne

WT Kino Polska, 20.00

Losy kilku mężczyzn. Adiunkt odkrywa, że studentka darzy go uczuciem. Ksiądz dowiaduje się, że ma córkę. Pułkownik musi wybrać między uczuciem a karierą. Okradziony przez żonę złodziej jest świadkiem w jej procesie.

115 min Polska 1997 reż. J. Stuh, wyk. J. Stuh, D. Ostasowska, K. Figura, I. Affiorowa



Tożsamość zdrajcy

SR TVP 1, 21.30

Była agentka wywiadu odkrywa, że w CIA działa zdrajca, lecz to ona zostaje oskarżona o szpiegostwo. Musi udaremnić atak biologiczny na Londyn. Kino twórcy jednej z odsłon losów Jamesa Bonda.

105 min Czechy/Szwajcaria/Wlk. Bryt. 2017 reż. M. Apted, wyk. N. Rapace, T. Collette



Godzilla II: Król potworów

SR TVN, 20.50

Jaszczur konfrontuje się z potworami, które zostały wybudzone przez ekoterrorystów. Losy monstium, które po raz pierwszy pojawiło się na ekranach kin w 1954 roku. Popis fachowców od efektów specjalnych.

165 min Japonia/USA 2019 reż. M. Dougherty, wyk. K. Chandler, V. Farmiga, M. B. Brown



Dracula: Historia nieznaną

SR Polsat Film, 21.00

Połączenie opowieści o Władzie Pałowniku z legendą budzącego grozę wampira. Władca Transylwanii, pragnąc ratować rodzinę i poddanych przed sułtanem imperium osmańskiego, oddaje duszę demonowi.

115 min USA/Japonia 2014 reż. G. Shore, wyk. L. Evans, S. Gadon, D. Cooper, A. Parkinson



Kasyno

SR PULS 2, 23.00

Martin Scorsese znów przygląda się mafii. Tym razem pokazuje mechanizmy rządzące zorganizowanym hazardem. Dwaj przyjaźniący się gangsterzy obejmują kontrolę nad kilkoma kasynami. Poróżnia ich sprytna Ginger.

210 min USA/Francja 1995 reż. M. Scorsese, wyk. R. De Niro, J. Pesci, S. Stone, J. Woods



Pitbull. Ostatni pies

CZ TV Puls, 21.55

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

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



Podwodna pułapka

CZ STOPKLATKA, 20.00

Mandy Moore, gwiazda melodramatycznej „Szkoły uczuć”, w budzącym grozę repertuarze. Siostry nurkują w specjalnej klatce do obserwowania rekinów. Dochodzi do awarii...

115 min Wlk. Bryt./USA/Dominikana 2017 reż. J. Roberts, wyk. M. Moore, C. Holt, S. Segura



Powrót do Silent Hill

CZ CANAL+ PREMIUM, 21.35

James na prośbę byłej ukochanej wraca do Silent Hill. Odkrywa, że jego mieszkający zapadł na dziwną chorobę. Reżyser Christophe Gans znów sięga po wątki z uniwersum kultowej gry.

105 min Fr/Wlk. Bryt./Niem. 2026 reż. C. Gans, wyk. J. Irvine, H. E. Anderson, R. Strange



Forrest Gump

CZ Paramount Network, 20.00

Prostolinijny mężczyzna o wielkim sercu opowiada przechodniom historię swojego życia, która jest ilustracją Ameryki lat 50., 60. i 70. Tom Hanks w filmie, który zdobył sześć Oscarów.

180 min USA 1994 reż. R. Zemeckis, wyk. T. Hanks, R. Wright, G. Sinise, M. Williamson



Michał Kwiatkowski wystartuje w Tour de France po raz jedenasty w karierze.

Jonas Vingegaard ma na swoim koncie triumfy we wszystkich wielkich tourach.

Tadej Pogačar ma szansę wygrać Wielką Pętlę po raz trzeci z rzędu.

KOLARSTWO • TOUR DE FRANCE

Bój o żółtą koszulkę

➔ 1. ETAP: BARCELONA – BARCELONA SO 4.07 godz. 16.45 EUROSPORT 1

Czas na 113. odsłone Tour de France. Rozpocznie się ona drużynową jazdą na czas po ulicach Barcelony. Trzeci raz w historii Wielkiej Pętli kolarze zainaugurują wyścig poza Francją. Natomiast po raz pierwszy od 55 lat zrobią to, walcząc w zespołowej czasówce. Po trzech tygodniach i przejechaniu blisko 3334 kilometrów peleton zakończy

Piekielne podjazdy, zacięta walka o każdy metr i po trzech tygodniach szampan w Paryżu. Startuje najszynniejszy wyścig świata.

swoje zmagania na Polach Elizejskich w Paryżu.

Przejsć do historii

W pięciu ostatnich edycjach dwa najwyższe miejsca na podium okupowane były przez Tadeja Pogačara i Jonasa Vingegaarda. W tym czasie Słoweniec wygrał trzy razy, a Duńczyk dwa. Jednak swoje pierwsze zwycięstwo w TdF zawodnik UAE Team Emi-

rates zanotował wcześniej – w 2020 roku. Jeśli w tym sezonie również zdystansuje na mecie rywali, dołączy do ekskluzywnego klubu czterech kolarzy, którzy wygrywali najszynniejszy wyścig świata pięciokrotnie. Historyczny wyczyn postara się mu popsuć Jonas Vingegaard, który w tym roku po raz pierwszy w swojej karierze triumfował w Giro d'Italia.

Polski akcent

Po raz kolejny na starcie TdF stanie Michał Kwiatkowski, który powraca na trasę Wielkiej Pętli po roku przerwy. Doświadczony Polak ma w swoim portfolio dwa etapowe zwycięstwa w tym wyścigu: w 2020 i 2023 r. Najwyżej sklasyfikowany był jednak trzynaście lat temu, kiedy w generalce uplasował się na jedenastym miejscu. **PB**

PIŁKA NOŻNA • MISTRZOSTWA ŚWIATA 2026

Walka się zaostrza

➔ MECZ 1/8 FINAŁU SO 4.07 godz. 18.50 TVP 1

Przewidzenie przebiegu mundialu przypomina wróżenie z fusów. Sprawa staje się prostsza, gdy faworyci stają na wysokości zadania. W początkowej fazie turnieju wyzwaniu podołali Niemcy, którzy awansowali do 1/16 finału, wygrywając grupę E, dzięki czemu w teorii ułatwili sobie turniejową ścieżkę. Ekipa Die Mannschaft musi jednak

liczyć się tym, że w skrajnie pechowym dla siebie scenariuszu 4 lipca zagra o ćwierćfinał z Francją. Motorem napędowym Trójkolorowych pozostaje Kylian Mbappé, który ściga się z Leo Messim o tytuł najlepszego strzelca w historii MS. Lider Argentyny prawdopodobnie będzie miał okazję powiększyć swój dorobek bramkowy 7 lipca w spotkaniu w Atlancie (WT godz. 17.50 TVP 2). **PB**

Leo Messi w dwóch pierwszych meczach mundialu zdobył pięć bramek.

Kylian Mbappé walczy o koronę króla strzelców. Ma silną konkurencję.

Azjatycki finisz

➔ **TURCJA – POLSKA WT 7.07**
godz. 4.45 **POLSAT SPORT 1**

Po dwóch turniejach interkontynentalnych Polki zajmują czwarte miejsce w tabeli Ligi Narodów. Przegrały dotychczas dwa mecze. Przed nimi niezwykle ważna rywalizacja w Osace, której stawką jest przypieczętowanie awansu do fazy pucharowej rozgrywek. W Japonii podopieczne Stefana Lavarinięgo powin-

ny spodziewać się wysoko ustawionej poprzeczki. Na początek będą musiały stawić czoło niepokonanym od pięciu spotkań Turczynkom. Następnie Biało-Czerwone sprawdzą się w boju z Amerykankami (CZ godz. 5.45 Polsat Sport 1) i Brazylijkami, które rozdają karty w tegorocznej edycji LN. Na deser czeka je zaś potyczka z gospodyniami turnieju w hali Asue Arena Osaka. **BP**



Magdalena Stysiak
niedawno przekroczyła
granice 1200 punktów
zdobytych w LN.

Melissa Vargas
dysponuje piorunująco
silną zagrywką. Jej
rekord to 112 km/h.

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN • ELIMINACJE MISTRZOSTW ŚWIATA

Niepokonani Polacy

➔ **AUSTRIA – POLSKA**
PT 3.07 godz. 17.50 **TVP 3**

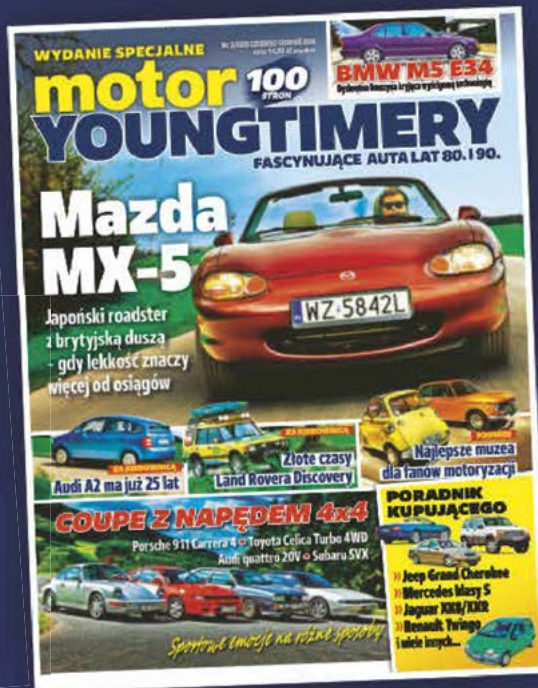
Do końca tej fazy eliminacji przyszłorocznych mistrzostw świata Biało-Czerwonym pozostały jedynie dwa mecze. Jednak bez względu na ich wynik awansują oni do kolejnej rundy. W dotychczasowych spotkaniach kwalifikacji Polacy zapracowali bowiem na ocenę celującą. Zanotowa-

li komplet zwycięstw w czterech potyczkach, co dało im prowadzenie w tabeli grupy F. W poprzednim starciu z reprezentacją Austrii podopieczni Igora Milicicia wygrali w Gdyni 90:78. W ostatnim meczu nasi koszykarze podejmą w Krakowie Holandię (PN godz. 17.55 TVP Sport). W grudniu 2025 roku pokonali Pomarańczowych 85:83. **BP**



Mateusz Ponitka
z kadrą występował
już na sześciu wielkich
turniejach.

JUŻ W SPRZEDAŻY WYDANIE SPECJALNE „MOTORU” YOUNGTIMERY



a w nim m.in.:

- Fascynujące samochody z lat 80. i 90.
- Praktyczne porady dla użytkowników starszych samochodów
- Prezentacje i porównania youngtimerów
- Przewodnik po ciekawych muzeach i imprezach w Polsce i na świecie
- Motoryzacyjna technika wczoraj i dziś



MISTRZOSTWA ŚWIATA

CZ/PT	Mecz 1/16 finału	TVP 2; TVP Sport
4.50		
PT	Mecz 1/16 finału	TVP 2; TVP Sport
19.50		
PT	Mecz 1/16 finału	TVP 1; TVP Sport
23.50		
PT/SO	Mecz 1/16 finału	TVP 2; TVP Sport
3.20		
SO	Mecz 1/8 finału	TVP 1; TVP Sport
18.50		
SO	Mecz 1/8 finału	TVP 1; TVP Sport
22.50		
ND	Mecz 1/8 finału	TVP 1; TVP Sport
21.50		
ND	Mecz 1/8 finału	TVP 2; TVP Sport
1.50		
PO	Mecz 1/8 finału	TVP 1; TVP Sport
20.50		
PO	Mecz 1/8 finału	TVP 2; TVP Sport
1.50		
WT	Mecz 1/8 finału	TVP 2; TVP Sport
17.50		
WT	Mecz 1/8 finału	TVP 1; TVP Sport
21.50		
CZ	Mecz ćwierćfinałowy	TVP 1; TVP Sport
21.50		



PIŁKA NOŻNA

SR	Mistrzostwa Europy U-19 – Walia 2026	TVP Sport
17.20	Mecz półfinałowy	
SR	Mistrzostwa Europy U-19 – Walia 2026	TVP Sport
19.50	Mecz półfinałowy	

BOKS

PT	BKFC Liberty Brawl: Philadelphia	CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 5
2.00	Walka: A. Trout – B. Bonner	

FORMUŁA 1

PT	Grand Prix Wielkiej Brytanii	Eleven Sports 1
13.25	1. sesja treningowa	
PT	Grand Prix Wielkiej Brytanii	Eleven Sports 1
16.55	Kwalifikacje do sprintu	
SO	Grand Prix Wielkiej Brytanii	Eleven Sports 1
12.25	Sprint	
SO	Grand Prix Wielkiej Brytanii	Eleven Sports 1
15.55	Sesja kwalifikacyjna	
ND	Grand Prix Wielkiej Brytanii	Eleven Sports 1; Super Polsat
15.55	Wyścig	

KOLARSTWO

SO	P Tour de France	Eurosport 1
16.45	1. etap – jazda drużynowa na czas	
ND	P Tour de France	Eurosport 1
13.30	2. etap: Tarragona – Barcelona	
PO	P Tour de France	Eurosport 1
12.00	3. etap: Granollers – Les Angles	
WT	P Tour de France	Eurosport 1
13.00	4. etap: Carcassonne – Foix	
SR	P Tour de France	Eurosport 1
13.45	5. etap: Lannemezan – Pau	
CZ	P Tour de France	Eurosport 1
12.15	6. etap: Pau – Gavarnie-Gedre	

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

PT	Eliminacje MŚ	TVP 3
17.50	Mecz: Austria – Polska	
PO	Eliminacje MŚ	TVP Sport
17.55	Mecz: Polska – Holandia	

LEKKOATLETYKA

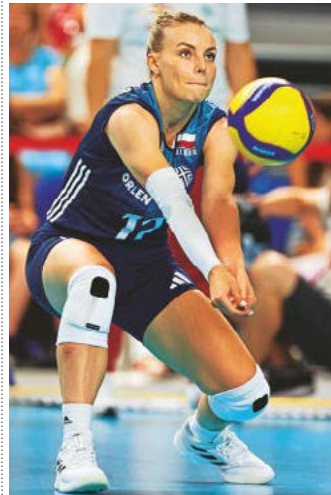
SO	Diamantowa Liga w Eugene	Polsat Sport 1
22.00	Prefontaine Classic	

PIŁKA NOŻNA KOBIEC

PT	ME U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026	TVP Sport
16.55	Mecz: Polska – Bośnia i Hercegowina	

SIATKÓWKA KOBIEC

WT	Liga Narodów	Polsat Sport 1
4.45	Mecz: Turcja – Polska	
SR	Liga Narodów	Polsat Sport 2
5.15	Mecz: Belgia – Dominikana	
SR	Liga Narodów	Polsat Sport 2
8.15	Mecz: Tajlandia – USA	
SR	Liga Narodów	Polsat Sport 3
10.45	Mecz: Ukraina – Włochy	
SR	Liga Narodów	Polsat Sport 2
12.05	Mecz: Japonia – Brazylia	
CZ	Liga Narodów	Polsat Sport 1
5.45	Mecz: USA – Polska	



CZ	Liga Narodów	Polsat Sport 3
10.45	Mecz: Belgia – Kanada	
CZ	Liga Narodów	Polsat Sport 2
12.05	Mecz: Japonia – Tajlandia	
CZ	Liga Narodów	Polsat Sport 3
14.15	Mecz: Chiny – Ukraina	
CZ	Liga Narodów	Polsat Sport 3
16.15	Mecz: Czechy – Holandia	
CZ	Liga Narodów	Polsat Sport 1
19.45	Mecz: Serbia – Francja	

SIATKÓWKA PLAŻOWA

ND	Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Łebie	Polsat Sport 3
9.00	Mecz ćwierćfinałowy kobiet	
ND	Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Łebie	Polsat Sport 3
10.00	Mecz ćwierćfinałowy mężczyzn	
ND	Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Łebie	Polsat Sport 3
11.00	Mecz półfinałowy kobiet	

SNOOKER

PT	Championship League	CANAL+ Sport 2
12.00	1. runda	

PT	Championship League	CANAL+ Sport 5
12.00	1. runda	
PT	Championship League	CANAL+ Sport 5
20.00	1. runda	
SO	Championship League	CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5
12.00	1. runda	
SO	Championship League	CANAL+ Sport 3
17.30	1. runda	
PO	Championship League	CANAL+ Sport 5
12.00	1. runda	
PO	Championship League	CANAL+ Sport 5
17.30	1. runda	
WT	Championship League	CANAL+ Sport 5
12.00	1. runda	
WT	Championship League	CANAL+ Sport 5
17.30	1. runda	
SR	Championship League	CANAL+ Sport 5
12.00	1. runda	
SR	Championship League	CANAL+ Sport 5
17.30	1. runda	
CZ	Championship League	CANAL+ Sport 5
12.00	1. runda	
CZ	Championship League	CANAL+ Sport 5
17.30	1. runda	

TENIS

PT	Turniej Wimbledon	Polsat Sport 3
12.00	Mecz 3. rundy gry pojedynczej	
PT	Turniej Wimbledon	Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3
14.00	Mecz 3. rundy gry pojedynczej	
PT	Turniej Wimbledon	Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3
16.00	Mecz 3. rundy gry pojedynczej	
PT	Turniej Wimbledon	Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3
18.00	Mecz 3. rundy gry pojedynczej	
SO	Turniej Wimbledon	Polsat Sport 3
12.00	Mecz 3. rundy gry pojedynczej	
SO	Turniej Wimbledon	Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3
14.00	Mecz 3. rundy gry pojedynczej	

SO	Turniej Wimbledon Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3	SR	Turniej Wimbledon Polsat Sport 3
18.00	Mecz 3. rundy gry pojedynczej	14.00	Mecz ćwierćfinałowy gry podwójnej
ND	Turniej Wimbledon Polsat Sport 3	SR	Turniej Wimbledon Polsat Sport 1
12.00	Mecz 4. rundy gry pojedynczej	14.30	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
ND	Turniej Wimbledon Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3	SR	Turniej Wimbledon Polsat Sport 2
14.00	Mecz 4. rundy gry pojedynczej	16.00	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej kobiet
ND	Turniej Wimbledon Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3	SR	Turniej Wimbledon Polsat Sport 3
16.00	Mecz 4. rundy gry pojedynczej	16.00	Mecz ćwierćfinałowy gry podwójnej
ND	Turniej Wimbledon Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3	SR	Turniej Wimbledon Polsat Sport 1
18.00	Mecz 4. rundy gry pojedynczej	16.30	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
PO	Turniej Wimbledon Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3	SR	Turniej Wimbledon Polsat Sport 1
14.00	Mecz 4. rundy gry pojedynczej	18.30	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
PO	Turniej Wimbledon Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3	CZ	Turniej Wimbledon Polsat Sport 1
16.00	Mecz 4. rundy gry pojedynczej	14.00	Mecz półfinałowy gry pojedynczej kobiet
WT	Turniej Wimbledon Polsat Sport 2	CZ	Turniej Wimbledon Polsat Sport 2
14.00	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej kobiet	14.00	Mecz półfinałowy gry podwójnej kobiet
WT	Turniej Wimbledon Polsat Sport 3	CZ	Turniej Wimbledon Polsat Sport 1
14.00	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej	16.00	Mecz półfinałowy gry pojedynczej kobiet
WT	Turniej Wimbledon Polsat Sport 1		
14.30	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej		
WT	Turniej Wimbledon Polsat Sport 2		
16.00	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej kobiet		
WT	Turniej Wimbledon Polsat Sport 3		
16.00	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej		
WT	Turniej Wimbledon Polsat Sport 1		
16.30	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej		
WT	Turniej Wimbledon Polsat Sport 1; Polsat Sport 3		
18.00	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej		
SR	Turniej Wimbledon Polsat Sport 2		
14.00	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej kobiet		

ŻUŻEL

PT	PGE Ekstraliga CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 5
17.30	Mecz: Włókniarz Częstochowa – Falubaz Zielona Góra
PT	PGE Ekstraliga CANAL+ Sport
20.00	Mecz: FOGO Unia Leszno – Betard Sparta Wrocław
SO	Indywidualne Mistrzostwa Polski CANAL+ Sport 5
18.30	2. runda w Bydgoszczy
ND	Metalkas 2. Ekstraliga CANAL+ Sport 5
12.30	Mecz: H. Skrzydłewska Orzeł Łódź – Hunters PSŻ Poznań
ND	Metalkas 2. Ekstraliga CANAL+ Sport 5
15.00	Mecz: Polonia Piła – Cellfast Wilki Krosno
ND	PGE Ekstraliga CANAL+ Sport
16.45	Mecz: ORLEN OIL Motor Lublin – Gezet Stal Gorzów
ND	PGE Ekstraliga CANAL+ Sport
19.15	Mecz: BAYERSYSTEM GKM Grudziądz – PRES Grupa Deweloperska Toruń

REKLAMA

NETFILM

NETFLIX HBO MAX PRIME VIDEO APPLE TV
DISNEY+ SKYSHOWTIME



OBEJRZELIŚMY,
OCENILIŚMY,
REKOMENDUJEMY
NAJLEPSZE

PONAD 160 SERIALI
I FILMÓW

SZUKAJ W PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY
PRENUMERATA I WYDANIE CYFROWE
DOSTĘPNE NA czytelnia.pl

www.netfilm.pl

PIRACI NA EKRANIE

Hej, ho i butelka rumu!

Historie o piratach, korsarzach, morskich rabusiach i królach wód od wieków rozpalają nie tylko naszą wyobraźnię, ale też tęsknotę za odrobiną przygody i prawdziwej wolności.

NASZA BANDERA ZNACZY ŚMIERĆ (2022)

A gdyby tak rzucić wszystko i zostać piratem? Tak pomyślał pewnego dnia Stede Bonnet (Rhys Darby), porządny angielski kupiec i plantator handlujący cukrem. W 1717 r. zmienił swoje życie, przekreślił karierę, zostawił żonę oraz trójkę dzieci. Wtedy uznano go za wariata, dziś nazywany jest słynnym Piratem-Dżentelmenem.

HBO MAX



ONE PIECE (2023)

Marzeniem kapitana Luffy'ego (Iñaki Godoy) jest odnalezienie skarbu piratów – musi jednak zacząć od podstaw, czyli od zebrania załogi i zdobycia odpowiedniej łodzi... Aktorska ekipa bardzo wczuła się w piracki klimat, a Mackenyu, grający Zoro, wielokrotnie poranił sobie usta od trzymania miecza w zębach... Serial oparty na bestsellerowej mandze i anime.

NETFLIX



PIRACI (2014)

Uważany jest za najlepszy serial o piratach w historii! Fabuła jest luźno oparta na motywach powieści „Złoto z Porto Bello”. Angielski tytuł „Black Sails” odnosi się do czarnych żagli, które nieodłącznie kojarzą nam się z piratami. Ale żaden z pirackich statków nigdy nie korzystał z żagli o takim kolorze, gdyż sól morską bardzo szybko zabarwiłaby je na szaro...

PRIME VIDEO



ZAGINIONE KRÓLESTWO PIRATÓW (2021)

Ten dokument ogląda się tak dobrze jak serial przygodowy! Wszystko zaczęło się w XVII w. od angielskiego żeglarza Benjamina Hornigolda, którzy porzucił służbę, został piratem, a w Nassau stworzył bezpieczną przystań dla pobratymców. Tam schronienie znaleźli słynni piraci jak Edward Thatch Czarnobrody czy Anne Bonny.

NETFLIX



GWIEZDNE WOJNY. ZAŁOGA ROZBITKÓW (2024)

Piraci w kosmosie? Czemu nie! Produkcje pod banderą „Gwiezdných wojen” nie stronią od zaskakujących połączeń. Serial opowiada o czwórce dzieci, które dokonują tajemniczego odkrycia na rodzinnej planecie. Nie braknie statków kosmicznych, fantastycznych stworzeń, Jude'a Law jako kapitana i niegodziwców na bezkresnych „wodach” wszechświata.

DISNEY+



AKACJOWA 38

Na tropie prawdy

➔ AKACJOWA 38 PT 3.07
godz. 18.25 TVP 1

Diego i Samuel zakradają się do klasztoru, który często odwiedza Úrsula. Podczas przeszukiwania pomieszczeń Diego znajduje dzwoneczek aniołów – ten sam, który Blanca miała przy sobie w chwili napadu. To odkrycie jest kluczowe w sprawie poszukiwania dziecka Blanki. Tymczasem pułkowniko-

wi coraz trudniej ukrywać postępującą utratę wzroku. Służąca Agustina, widząc jego bezzadność, zobowiązuje się pełnić funkcję jego przewodnika. Leonor oskarża Cristinę Novoę, że zamiast nieść ludziom pociechę, pograża ich w smutku. Fabiana zaś postanawia, że służba skorzysta z wygód mieszkania Ramóna i Trini, którzy przebywają obecnie w Paryżu.

BD



FOOTLOOSE

W rytmie wolności

➔ FOOTLOOSE PT 3.07
godz. 22.45 TVN 7

Ren przeprowadza się z Bostonu do miasteczka, w którym po rodzinnej tragedii pastor (Dennis Quaid) zakazał muzyki i tańca. Chłopak nie zamierza podporządkować się tym zasadom. Wspierany przez nowych przyjaciół i córkę duchownego, Ariel, rozpoczyna walkę o prawo do realizowania swoich pasji. Między młodymi ludźmi szybko

rodzi się uczucie. Remake kultowego filmu z Kevinem Baconem zachowuje atmosferę oryginału. Kenny Wormald, były tancerz Justina Timberlake'a, oraz Julianne Hough, gwiazda „Dancing with the Stars”, zachwycają charyzmą jako Ren i Ariel. Całość dopełniają znane przeboje w nowych aranżacjach, na czele z tytułowym „Footloose” w wykonaniu Blake’a Sheltona.

MAM



Pójdźki
w przeciwieństwie do
innych sów gniazdują
w ziemnych
legowiskach.

PÓJDŹKI ZIEMNE – HISTORIA MIŁOŚCI

Sowa, która mieszka w ziemi

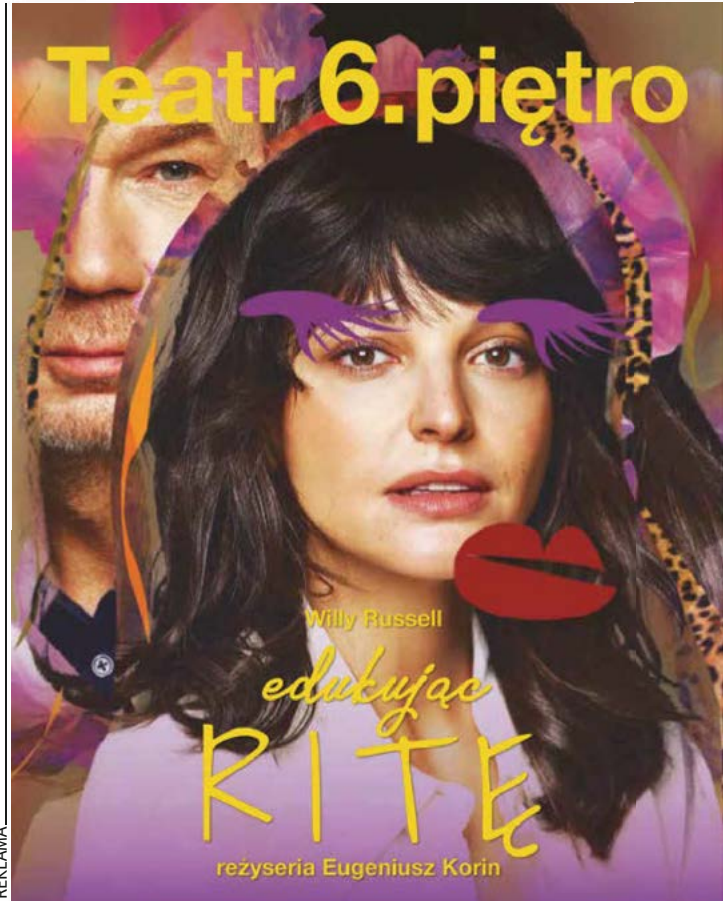
➔ PÓJDŹKI ZIEMNE
– HISTORIA MIŁOŚCI PT 3.07
godz. 13.45 TVP DOKUMENT

Na rozległych preriach Ameryki Północnej żyje niezwykle drapieżnik – pójdźka ziemna. W przeciwieństwie do innych sów gniazduje pod ziemią, w opuszczonych norkach. Niegdyś liczna, dziś jest gatunkiem zagrożonym. Dokument opowiada o wysiłkach biologa Davida Johnso-

na, który walczy o odbudowę jej populacji w Oregonie. Wiosną samiec pójdźki wraca z zimowisk, by znaleźć schronienie i założyć rodzinę. Kamera towarzyszy także młodej parze w pierwszych tygodniach na wolności. Dzięki determinacji badacza liczba ptaków rośnie, a nowe odkrycia rzucają światło na zaskakujące zachowania tego gatunku.

MP

REKLAMA



TVP 1

- 5.00 Złoty chłopak** (325) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 5.50 Akacja 38** (889) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Welon, fura i brawura** (5) – reality show, Polska 2023
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Janosik** (4): Porwanie – serial przygodowy, Polska 1973
- 9.15 Ranczo 6** (72) – serial obyczajowy, Polska 2012
- 10.10 Komisarz Alex 7** (80) – serial kryminalny, Polska 2015
- 11.05 Ojciec Mateusz 15** (190): Weryfikacja – 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 Jedyne:**
Opowieści z dzikiego Madrytu – film dokumentalny, Hiszp. 2023 (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak** (326) – 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** (967) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38** (904) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Opowieści z dzikiego Madrytu
Pięć historii zwierząt, które znalazły swoje miejsce w stolicy Hiszpanii. Bocian biały, zamiast migrować na południe, woli spędzać zimę z mieszkańcami miasta, a modliszki angażują się w romanse. Poznamy także sekrety życia intymnego biedronek. **65 min**



20.15 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 29 (370)
W Sandomierzu dochodzi do napadu na bank. **45 min**



20.15 KRYMINALNY

TVP 2

- 4.30 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 4.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału (live)
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Operacja zdrowie** (74): Obrzęki limfatyczne – magazyn medyczny, Polska 2025
- 12.00 Rodzinka.pl** (31): Urodziny Kacperka – serial komediowy, Polska 2011 (patrz obok)
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (135) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (868): U mnie czy u ciebie? – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (425) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
Manuel wyznaje Blancę, że oddał się do Jany. Cruz namawia Alonsa, by przekonał Catalinę do przekazania rodzinnego interesu Lorenzowi. Kobieta zaprasza na degustację nowego klienta. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (136) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Tayyar chce wesprzeć Yonę w trudnym momencie. Cihan i Hancer podejmują decyzję o rozwodzie. Kobieta znajduje schronienie u Yasemin. Sinem wyprowadza się i zamieszkuje z ojcem. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)



12.00 KOMEDIOWY

Rodzinka.pl (31)
Boscy na urodziny Kacperka (Mateusz Pawłowski, zdj.) dekorują dom i kupują prezenty. Jubilat jest jednak zawiedziony. Kuba ma żal do Natalii (Małgorzata Kożuchowska, zdj.) i Ludwika, że nie chcą się rozwieść. Rodzice jego kolegi się rozstali i teraz obsypują go podarunkami. **35 min**



19.50 SPORT

Piłka nożna
Na Dallas Stadium odbędzie się jedno z ostatnich spotkań 1/16 finału. Zmierzą się w nim drużyny, które zajęły drugie miejsca w grupach D i G. Mogą być wśród nich Australijczycy. **160 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** (317, 318): Nagroda: W matni – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
Ewelina prosi detektywów o ochronę brata, który warunkowo opuścił więzienie. Mężczyźni skazano za zabójstwo nastolatki. Ojciec ofiary wyznaczył nagrodę za jego zlikwidowanie. **60 min**
- 9.30 Trudne sprawy** (1247, 1248) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Adam i Barbara mają nadwagę. Córka prosi, by nie przychodził na jej ślub, gdyż się ich wstydzi. Para zapisuje się do Klubu Anonimowych Łakomczuchów. **125 min**
- 11.35 Gliniarze** (864, 865): Businessgirl; Bezkarzy – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 13.41 Dlaczego ja?** (1494, 1495): Gdzie jesteś Kacper; Fiołkowe niebo – serial paradokumentalny, Polska 2025
Podczas spaceru zostaje porwany syn Adama i Barbary. Mężczyzna podejrzewa swojego podwładnego. Wychodzi na jaw, że chłopiec jest owocem romansu. **129 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.20 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze** (1061, 1062): Dark web; Ona tańczy dla mnie! – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**



16.40 PARADOKUM.

Gliniarze (1061, 1062)
Pobity i okradziony biznesmen nie chce pomocy policji. Detektywi przekonują się, że sprawa ma drugie dno. Tymczasem Krystian umawia się z Olgierdem (Arkadiusz Krygier, zdj.) na oglądanie meczu. Ewelina odnosi wrażenie, że zapomni o jej urodzinach. **130 min**



19.55 PRZYGODOWY

Piraci z Karaibów: Zemsta Salazara
Jack Sparrow (Johnny Depp, zdj.) konfrontuje się z zadanym zemsty duchem łowcy piratów. Musi zdobyć Tróję Posejdon, który daje władzę nad morzami. **170 min**

REKLAMA



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

- 20.00 Sport, Pogoda**
- 20.15 Ojciec Mateusz 29** (370): Amnezja – serial kryminalny, Polska 2023 (patrz obok)
- 21.00 Koncert**
- 23.40 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 23.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału (live) (patrz obok)
- 2.30 Zakochany anioł** – komedia romantyczna, Polska 2005, reż. Artur Więcek „Baron”, wyk. Krzysztof Globisz, Anna Radwan-Gancarczyk
- 4.10 Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 4.30 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 4.50 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 5.00 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026 **► 5.20**



23.50 SPORT

Piłka nożna
Argentyna, jak przystało na obrońcę tytułu, kwestie awansu do 1/16 finału załatwiła w dwóch pierwszych meczach fazy grupowej. Na początek pokonała 3:0 Algierię, a następnie 2:0 Austrię. **160 min**

- 19.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału (live) (patrz obok)
- 22.30 To jest grane – wakacyjne** (95) – program muzyczny, Polska 2026
Letnie wydanie programu Marka Sierockiego, w którym obok hitów polskich i zagranicznych list przebojów znajdują się także muzyczne ciekawostki. **40 min**
- 23.10 63. KFPP w Opolu – Hip-hop. Jedno podwórko 2** – skrót koncertu, Polska 2026 (patrz obok)
- 0.15 Natalia Kukulska na dobry wieczór** – widowisko, Polska 2025
- 1.25 Akacja 38** (416) – telenowela, Hiszpania 2015
- 2.20 Rodzinka.pl** (187): Zero tolerancji – kom., Pol. **► 2.50**



23.10 KONCERT

63. KFPP w Opolu – Hip-hop. Jedno podwórko 2
Przypomnienie wydarzenia, w trakcie którego wystąpili m.in. Venio (zdj.), Kosi, donGURALEsko, Fukaj, Zalia, Numer Raz, Ryfa Ri, Eldo, Grammatik i OG Kamka. **65 min**

- 19.55 Piraci z Karaibów: Zemsta Salazara** – film przygodowy, USA 2017, reż. Joachim Ronning, wyk. Johnny Depp, Javier Bardem, Geoffrey Rush, Brenton Thwaites (patrz obok)
Piąta odsłona perypetii morską awanturę. Rola jego antagonisty tym razem powierzono Javierowi Bardemowi – laureatowi Oscara za kreację w „To nie jest kraj dla starych ludzi”. **170 min**
- 22.45 Pamięć absolutna** – dramat s.f., USA/Kanada 2012, reż. Len Wiseman, wyk. Colin Farrell, Kate Beckinsale, Jessica Biel, Bill Nighy (patrz obok)
- 1.10 Państwo młodzi: Chuck i Larry** – komedia, USA 2007, reż. Dennis Dugan
- 3.40 Ewa gotuje** (560) – magazyn kulinarny, Polska 2025



22.45 DRAMAT SF

Pamięć absolutna
Douglas (Colin Farrell, zdj.) poddaje się procedurze wszczepienia wspomnień. Wbrew planom staje się renegatem poszukiwanym przez policję. Żeby się ratować, dołącza do ruchu oporu. **145 min**

TVN	TV PULS	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1687) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (4) – pr. rozrywk., Polska 2025 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 11.25 Babski biznes (4) – program rozrywkowy, Polska 2026 Salon sukien ślubnych w Płocku należy do najbardziej rozpoznawalnych miejsc w okolicy. Właścicielka Magda perfekcyjnie dopracowała biznesowy wizerunek. W rzeczywistości kobieta tonie w długach, czuje się przepracowana i wypalona zawodowo. 70 min 12.35 Ukryta prawda (1467, 1468, 1720) – serial paradokumentalny, Polska Czterdziestoletnia Alina jest prześladowana przez byłego partnera, Pawła, który nie pogodził się z ich rozstaniem. Kobieta postanawia zawiadomić policję o stalkingu. 190 min 15.45 Detektywi (104) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Były gangster zwraca się do Macieja Dębosa o pomoc, gdyż nieznany sprawcy porwali jego ciężarną narzeczoną. Mężczyzna, który wydał policji członków grupy przestępczej, ma wielu wrogów. Wskazuje osoby mające motyw do zemsty na nim. 65 min 16.50 Szpital św. Anny (60) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok) 17.55 Młode gliny (12) – serial kryminalny, Polska 2026 Podczas próby układow walk rycerskich biznesmen zostaje ranny i niebawem umiera w szpitalu. Podejrzanie pada na bibliotekarkę wcielającą się w Krzyżaka. Wcześniej doszło między mężczyznami do kłótni. 65 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.50 Uwaga! – magazyn reporterów 20.00 Legion samobójców – film s.f., USA 2016, reż. David Ayer, wyk. Will Smith, Jared Leto, Margot Robbie, Joel Kinnaman (patrz obok) Spektakularne kino akcji z plejadą gwiazd, m.in. dwukrotnie nominowanym do Oscara Willem Smithem. 155 min 22.35 Jupiter: Intronizacja – film s.f., USA/Wielka Brytania 2015, reż. Andy Wachowski, wyk. Milla Kunis, Channing Tatum, Sean Bean, Eddie Redmayne (patrz obok) 1.15 Godzilla – film s.f., USA/Japonia 2014, reż. Gareth Edwards 3.30 Uwaga! – magazyn reporterów 3.45 Kuba Wojewódzki (12) – talk-show, Polska 2025 4.50 Recepta na stary dom 3 (7) – program rozrywk., USA 2018	6.00 Policjanci z Miami 3 (1, 2): Gdy Irlandczycy placzą; Wojna Stone'a – serial kryminalny, USA 1986 Detektywi pomagają swojej koleżance, która ma romans z przystojnym Irlandczykiem. Jest on prawdopodobnie płatnym mordercą. 120 min 8.00 Kobra – oddział specjalny (5, 6): Naga prawda; Miłość bez granic – serial sensacyjny, Niemcy 2017 Chociaż trwają wakacje, stróże prawa nie mają czasu na relaks. Instruktor windsurfingu Paula znajduje zatopiony wrak statku ze skarbem. 120 min 10.00 Maria z przedmieścia (45, 46) – telenowela, Meksyk 1995 12.00 Nie igrzaj z aniołem (109) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Omar błaga Marichuy o wybaczenie i pomoc. Opowiada jej o powrocie Ivette, która chce go zniszczyć. Marichuy idzie z Omarem na pogrzeb Nelsona. Na ceremonii przysięż też Juan Miguel i Blanka. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (43) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurierzy (28) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (528, 529) – serial obyczajowy, Polska 2022 17.00 Kurierzy (29) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Adam spotyka jedną ze swoich ulubionych piosenek. Kobieta nie wydaje się zachwycana, że została rozpoznana. Kurier dowiadyuje się, że ma ku temu powody. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (966, 967) – serial obyczajowy, Polska 2026 Narkoman Bucior na zlecenie Lotona ma zabić Galkowa. Seiler chce też zaoferować mu 50 tysięcy za zlikwidowanie Ryżego. Natalia i Nano oglądają mieszkanie. 120 min 20.00 Komando – film sensacyjny, USA 1985, reż. Mark L. Lester, wyk. Arnold Schwarzenegger, Rae Dawn Chong, Dan Hedaya, Vernon Wells (patrz obok) 21.55 Urowadzona 2 – film sensacyjny, Francja/USA/Turcja 2012, reż. Olivier Megaton, wyk. Liam Neeson, Famke Janssen, Maggie Grace, Leland Orser (patrz obok) 23.45 Szalony lot – dramat sensacyjny, Wielka Brytania/Rumunia/USA 2007, reż. Michael Keusch, wyk. Steven Seagal, Steve Toussaint, Angus MacInnes, Mark Bazeley (patrz obok) 1.55 Lombard. Życie pod zastaw 18 (962) – serial obyczajowy, Polska 2026 2.55 Zobacz to!	5.30 Ten moment (50) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (769-771) – serial paradokumentalny, Polska 2019 8.45 Ukryta prawda (1333, 1435, 1436) – serial paradokumentalny, Polska 2013 11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1084-1086) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013 14.00 Detektywi (117): W obronie matki – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Maciej Dębosz pomaga Michałowi. 13-latek twierdzi, że zabił agresywnego partnera matki w jej obronie. Trwają poszukiwania kobiety. 60 min 15.00 Szpital (772, 773) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Gajda przyjmuje seniorkę z niewydolnymi nerkami. Córka pacjentki mieszka w Anglii. Wnuk chorej odkrywa, że ojciec ma kochankę. Robert zajmuje się 21-latką, która zła mała nadgarstek podczas wyprzedaży w sklepie. 120 min 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (501) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 Krzysztof Jasiński jest oskarżony o to, że uderzył żonę, Mariolę, popielniczką w głowę. Wcześniej niejednokrotnie urządził kobiecie sceny zadróżki. Kiedy zostawiła go dla kochanka, żądał, aby do niego wróciła. 60 min 18.00 SOS. Ekipy w akcji (13) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Policjanci zostają wezwani na oddział pediatryczny. Okazuje się, że dziewczynka zazażyła środki odurzające. Podejrzani są jego rodzice, narkomani na odwyku. Inny patrol udaje się do kawiarni. Kelnerka nie może poradzić sobie z klientem. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1524) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok) 20.00 Walentynki – komedia romantyczna, USA 2010, reż. Garry Marshall, wyk. Julia Roberts, Ashton Kutcher, Jamie Foxx, Anne Hathaway (patrz obok) 22.45 Footloose – film muzyczny, USA 2011, reż. Craig Brewer, wyk. Kenny Wormald, Julianne Hough, Dennis Quaid, Andie MacDowell (patrz obok) 1.00 Wehikuł czasu – film s.f., USA/Zjednoczone Emiraty Arabskie 2002, reż. Simon Wells 2.55 Żyjąc z potworem 8 (18) – serial dokumentalny, USA 2020 3.45 Usterka 11 (3) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019 4.20 Dorota was urządzi! (5, 6) – program rozrywkowy, Polska 2014

TVP 3	TVP 3	D3 12	TVP POLONIA	TV 4	D3 12	PULS 2	D3 12	TVP rozrywka	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D3 12																					
9.00 Sprawdzam to extra	9.05 Słachetne zdrowie	9.30 Zakochaj się w Polsce (93) – magazyn	10.00 Złoty chłopak (186)	11.00 Rok w ogrodzie – mag.	11.30 Prywatne życie zwierząt (1) – przyrod.	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																		
13.50 Polonia 24 Tygodnik	15.00 Słowo daje! – magazyn	15.10 Wszystko przed nami (93) – serial obycz., Polska	15.40 Gwiazdy opolskich kabaretów – pr. rozr.	16.00 Miłość – film dok., Pol.	17.00 Gra słów. Krzyżówka	17.30 Teleexpress	17.50 Teleexpress Extra – inf.	18.15 Stacja Artyka	18.45 Info Wilno – pr. inform.	19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny – pr. inform.	19.15 63. KFPP w Opolu – Premiery	20.10 Program informacyjny 19.30	20.40 Pogoda																			
6.00 Strażnik Teksasu (2, 3) – serial sensacyjny, USA	7.55 Bogaty dom – biedny dom (70) – reality show	8.55 Policjantki i Policjanci (500, 501) – serial obycz.	10.55 Na ratunek 112 (1158, 1159) – serial parodokumentalny, Pol.	11.55 Dlaczego ja? (1527, 1528) – paradok.	13.55 Trudne sprawy (1343-1345) – paradok.	16.55 Policjantki i Policjanci (1394) – obycz., Pol. 2026	18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (489) – reality show, Polska 2025	19.00 Policjantki i Policjanci (1395) – obycz., Pol. 2026	9.25 Świnka Peppa – anim.	9.45 Bing 4 – serial anim.	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 – 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	10.45 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 Matki, żony i kochanki (16) – serial obycz., Polska	14.15 Pan Mama (34, 35) – serial kom., Polska 2025	15.20 Program rozrywkowy 15.35 Tak to leciało!	16.35 Do śmiechu! (73) – 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 (5, 6)	8.30 Kartoteka (4, 5)	10.35 Detektywi (17, 18)	12.35 Zakup w ciemno 7 (26, 27) – reality show, Pol.	14.35 Nic do zgłoszenia (3)	15.35 Złomowisko PL 5 (1)	16.45 Express – pr. inform.	16.58 Pogoda, Sport	17.05 Usterka 14 (8) – fab.-dok.	17.45 Życie na kredytcie 8 (7, 8) – reality show, Polska	18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (2)	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.05 Zakup w ciemno 7 (33)	21.05 Zakup w ciemno extra (40) – reality show, Polska	21.45 Express, Pogoda – inf.

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN	OBYCZAJOWY	ROZRYWKA	OBYCZAJOWY	ROZRYWKA
 17.50 Eliminacje MŚ – mecz. Austria – Polska (live) Bialo-Czerwoni mają już zapewni awans do ostatniej rundy eliminacji MŚ. W Wiedniu zagrają o zachowanie miana niepokonanych w grupie F. 130 min	 20.50 Echo serca (5) Ordynator Stomma, mimo braku zaufania do Magdy, zleca jej nietypowe zadanie. Borska ma nakłonić zaprzysiężonego z personelem księdza Grzegorza do poddania się badaniom. 50 min	 20.00 Gwiazdy Kabaretu (174, 165) – Pol. Układ Komedii (zdj.) zaprezentuje skecze: „Rafał i Aneta: W lesie”, „Obrażniki”, „Milionerzy”, „Bóbr” i „Desperatki” oraz piosenkę „Kawał wuj”. 120 min	 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (954) Narasta konflikt między Kazimierzem a Kapicą. Mariusz wydaje się stać pogrążony w myślach, co budzi niepokój Andzeliki. Ku zaskoczeniu Marty Zuzanna dołącza do spotkania z Rafałem. 60 min	 22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (44) – Polska Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie ich kochają. 40 min

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
9.00 Białostok 9.15 Białostok 9.30 Białostok 9.45 Białostok 10.00 Białostok 10.15 Białostok 10.30 Białostok 10.45 Białostok 11.00 Białostok 11.15 Białostok 11.30 Białostok 11.45 Białostok 12.00 Białostok 12.15 Białostok 12.30 Białostok 12.45 Białostok 13.00 Białostok 13.15 Białostok 13.30 Białostok 13.45 Białostok 14.00 Białostok 14.15 Białostok 14.30 Białostok 14.45 Białostok 15.00 Białostok 15.15 Białostok 15.30 Białostok 15.45 Białostok 16.00 Białostok 16.15 Białostok 16.30 Białostok 16.45 Białostok 17.00 Białostok 17.15 Białostok 17.30 Białostok 17.45 Białostok 18.00 Białostok 18.15 Białostok 18.30 Białostok 18.45 Białostok 19.00 Białostok 19.15 Białostok 19.30 Białostok 19.45 Białostok 20.00 Białostok 20.15 Białostok 20.30 Białostok 20.45 Białostok 21.00 Białostok 21.15 Białostok 21.30 Białostok 21.45 Białostok 22.00 Białostok 22.15 Białostok 22.30 Białostok 22.45 Białostok 23.00 Białostok 23.15 Białostok 23.30 Białostok 23.45 Białostok 24.00 Białostok	15.55 Spotkania w świecie ciszy 16.16 Podlaskie szept 16.37 Ze zdrowiem na Ty 16.54 Przystanek Kultura 17.15 Obiektowy 17.34 Gość „Obiektowy” 17.44 Sport, Pogoda 21.00 Wykrzywcze kłamstw 21.18 Gość „Obiektowy” 21.30 Obiektowy 21.45 Astronarium 16.05 FACH ze hej 16.30 Zbliżenia 16.45 Studio lato 17.40 Razem dla regionu 18.50 Zbliżenia 19.01 Pogoda 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.18 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda 21.55 15.55 Czerwskiego 42 16.00 Pin do kultury 16.30 Panorama 16.45 Tajemnica twierdzy szczyfów 17.30 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 Czerwskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Zawodowcy 21.00 Bezgranicznie: Karaś i Frej 21.15 Czerwskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 15.45 A kto nam zabroni! 16.15 Dzień z bliska 16.30 Aktualności – flesz 16.45 Dzień z bliska 17.30 Na Końcu świata 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności KRAKÓW 15.46 Kulturolnie mówiąc 16.10 Kronika kulturalna 16.20 Ekspert ZUS odpowiada 16.30 Kronika dnia 16.48 Bohaterowie małych oczyszczeń 17.10 Msza święta dla chorych 21.03 Wykrzywcze kłamstw 21.30 Kronika LUBLIN 15.50 Agrowieści 16.05 Miłego popołudnia 16.50 Miłego popołudnia 21.02 Zdarzenia 21.15 Gość „Panorama” 21.30 Panorama lubelska	6.55 Ranczo 6 (69) – obycz., Pol. 7.55 Rodzinka.pl (211, 212) 8.55 Ojciec Mateusz 20 (254, 255) – krym., Pol. 2018 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (643, 543) 12.25 Ojciec Mateusz 6 (72) 13.20 Komisarz Alex 3 (36) 14.15 Ranczo 6 (71, 72) – obycz. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 24 (314) 19.20 Ranczo 6 (78) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (283, 284) 21.25 Ojciec Mateusz 34 (436) 22.20 Pozdrowienia z Paryża (FILM) – film sensacyjny, Fr. 2010 0.05 Profilerka (4-6) – krym. 3.05 1941 – komedia, USA FILM 1979, reż. Steven Spielberg	12.10 Jim Morrison – ostatnie dni w Paryżu – film dok. 13.15 Teatr STU. Benefis Zbigniewa Wodeckiego (1) – koncert, Polska 1994 14.10 Muzeum Polskiej Piosenki (117) – rozr., Pol. 14.35 Książę sezonu 15.45 Wakacje z Madonną (film obyczajowy, Pol. 1983) 17.20 Siedem zyczeń (7-ost.) 18.20 Video Killed the Radio Star – serial dok., Wlk. Bryt. 18.55 Pan wzywał, milordzie? 4 (6) – kom. 20.00 Powrót Sherlocka Holmesa (5) – serial krym. 21.00 Open'er – 2026 23.45 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy	11.55 Kłątwa Wyspy Dębów 6 (26, 27) – reality show, USA 13.50 Australijscy poszukiwacze złota 3 (1, 2) – serial dok., Australia 15.50 Wojny kontenerowe 2 (3, 4) – serial dokumentalny 16.50 77 TV 4 (17, 13) – rozr., Pol. 18.50 Astrid i Raphaële: Kryminalne Geniuszki (6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria 20.00 Morderstwa we Francji (FILM) – Sarlat – thriller, Fr. 2017 22.00 Morderstwa we Francji (FILM) – Saint-Paul de Vence – film kryminalny, Fr. 2017 0.05 Uprowadzona Elizabeth (FILM) Smart – dramat biograficzny, USA 2017 1.50 77 TV (1) – pr. rozr., Polska 3.05 77 TV 3 (13) – pr. rozr., Pol.	6.55 Policjanci i Policjanci (699, 700) – serial obycz. 8.55 Kobryna – oddział specjalny (18, 19) – sens. 10.55 48h. Zaginięci (133-135) 13.55 Policjanci i Policjanci (1195) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (35, 36) – krym. 15.55 Kobryna – oddział specjalny (20, 21) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (4, 5) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (41, 42) – krym., USA 21.55 Kości (105, 106) – krym. 23.50 Resident Evil: (FILM) Retribucja – horror s.f., Niemcy/Kanada/USA 2012 1.55 Krejzj patrol (22-26) 4.30 Kochane pieniądze (78) 5.35 SuperLudzie Extra – mag. 5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
10.40 Śmierć pod palmami 15 (6) – serial kryminalny 11.45 Zagadki doktora Blake'a 3 (1) – serial krym. 12.55 Śledztwa siostry Bonifacji 3 (7, 8) – krym. 15.00 Ojciec Brown 7 (4) – krym. 16.00 Lewis 4 (6) – serial krym. 17.00 My Life is Murder 2 (8) 18.00 Morderstwa w Midsomer 20 (6) 19.50 Śmierć pod palmami 15 (7) – serial kryminalny 21.00 Lynley (3, 4) – serial krym. 22.55 Tajemnice Brokenwood 12 (1) – serial kryminalny 0.50 Annika (1) – serial krym. 1.55 Morderstwa w Midsomer 20 (6)	14.20 Inga Lindström: Cud (FILM) z Sandbergen – film obyczajowy, Niemcy 2008 16.15 Katie Fforde: Rodzinne wakacje – film obycz., Niemcy/USA 2018 18.05 Górski lekarz (138, 139) – obycz., Niemcy/Austria 20.00 Statek marzeń (FILM) – Nusantara – film obyczajowy, Niemcy 2024 21.55 Wydział zabójstw (FILM) Stambul: Zwioki w cysternie – film kryminalny, Niemcy 2008 23.50 Wydział zabójstw (FILM) Stambul: Morderstwo nad Bosforem – film krym., Niemcy/Turcja 2009	7.00 Dwóch i pół 4 (19-22) 8.55 Przyjaciele 6 (14-19) 11.55 Teoria wielkiego podrywku 6 (5-10) – kom. 14.30 Dwóch i pół 4 (23, 24) 15.30 Dwóch i pół 5 (1, 2) – kom. 16.30 Przyjaciele 6 (20-25) 19.30 Teoria wielkiego podrywku 6 (11-16) – kom. 22.00 The Office PL 2 (5, 6) 23.05 Comedy Club 5 (5, 6) 0.05 Miaszteczko South Park 2 (5, 6) 1.00 Pracoholicy 3 (5, 6) – kom. 2.00 Śmieszność nie będzie 6 (9, 10, 8) – program rozrywk. 3.15 Miaszteczko South Park 2 (2-4) 4.20 Comedy Club 7 (4-7)	9.50 Prawo Agaty 3 (9) – obycz. 10.55 Szpital św. Anny (66) 11.55 Miłość czy pomyłka? (29, 30) – telen., Turcja 2020 13.55 Prawo Agaty 3 (8) – obycz. 14.55 Detektywi – fab.-dok. 16.00 Serialie: rozmowy 2 16.45 Alfabet filmowy – mag. 16.55 Wakacje w krzywym zwierciadle – komedia, USA 1983, reż. Harold Ramis 19.00 Szpital św. Anny (67) 20.00 Ciekawy przypadek (FILM) Beniamina Buttona – film fantasy, USA 2008 23.30 Zanim odejdą wody (FILM) – komedia, USA 2010 1.35 Jestem legenda – film s.f., USA/Australia 2007

STOPKLATKA

- 6.00** Złoty interes (6) – rozr.
6.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat – cykl reportaży
7.50 Robert Makłowicz (188, 149) – mag. kulin.
9.40 Zagadki kryminalne panny Fisher (3) – krym.
10.55 Górski lekarz (1, 2) – serial obyczajowy, Niem. 2026
12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (4) – krym.
14.05 Katastrofy w przestworzach (6, 3) – serial dokum., Kanada
17.00 MacGyver 4 (4) – sens.
18.00 Wojny magazynowe: Kanada (4) – reality show
19.10 Aukcja w ciemno 2 (4, 5) – serial dokum., USA

KOMEDIA OBYCZAJOWA

20.00 Wreszcie piątek: **FILM** Motylem jestem, czyli romans czterdziesto-latką – Polska 1976
 Stefan Karwowski (Andrzej Kopciński, zdj.), kierownik robot na budowie Dworca Centralnego, nawiązuje znajomość z atrakcyjną piosenkarką. Chce dla niej zostawić swoją żonę. **120 min**

- 22.00** Taśmy Watykanu **FILM** – horror, USA 2015, wyk. Olivia Taylor Dudley
23.45 Ocyz smoka – film **FILM** sensacyjny, USA 2012
1.45 Kroll – film **FILM** sensacyjny, Polska 1991
4.00 Wielka majówka – film **FILM** obyczajowy, Polska 1981

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (296) – reality show, Pol. 2023
7.30 Na ratunek 112 (919, 920) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (372-374) – paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (946) – serial paradokumalny
12.30 Dlaczego ja? (1342, 1343) – paradok.
14.30 Świat według Kiepskich (514-518) – serial komediowy, Pol.
17.00 48h. Zaginięci (149, 150) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (992) – serial paradokumalny, Polska
20.00 Ślad (68) – serial krym.
21.00 Gliniarze (787) – paradok.

DRAMAT WOJENNY

22.00 Lzy słońca – USA 2003, **FILM** rez. Antoine Fuqua
 Porucznik Waters (Bruce Willis, zdj.) z oddziałem ma ewakuować lekarz z ogarniętej wojny Nigerii. Ona nie chce zostawić podopiecznych. Dowódca decyduje się więc na zabranie całej grupy. **155 min**

- 0.35** Pitch Perfect 3 **FILM** – komedia muzyczna, USA/Chiny 2017
2.35 Wydarzenia
3.15 Ewa gotuje (545) – mag.
3.45 Interwencja – mag.
4.00 SuperLudzie (31, 32) – serial dokum., Pol.
5.00 Interwencja – mag.
5.10 Drwale (1) – serial dok.
5.30 Telezakupy TV Okazje

TVP SERIALE

- 5.20** Rodzinka.pl (98, 99)
6.20 Na sygnale (481, 482)
7.30 Ojciec Mateusz 3 (31)
8.25 Komisarz Alex 2 (20)
9.20 Rodzinka.pl (100) – kom.
10.00 Klan (1447, 1448) – telen.
10.50 Ranczo 8 (98, 99) – obycz.
12.30 Komisarz Alex 2 (21)
13.30 Ojciec Mateusz 3 (382, 383) – serial krym.
15.30 Komisarz Alex 2 (22) – serial kryminalny, Polska
16.25 Na sygnale (483, 484) – serial fabularno-dokum.
17.35 Ranczo 8 (100, 101) – serial obycz., Pol. 2014
19.30 Ojciec Mateusz 30 (384) – serial kryminalny, Polska
20.30 Komisarz Alex 24 (304) – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY

21.30 Ranczo 8 (102, 103) – Polska 2014
 Lucy ogłasza w urzędzie, że planuje rezygnację ze stanowiska i wyjazd z rodziną do Ameryki. Tymczasem Kinga i jej nowy przyjaciel, leśniczy, postanawiają doprowadzić do pojedynania Klauddi i Dudy. **110 min**

- 23.20** Ojciec Mateusz 30 (385, 386) – serial kryminalny, Polska 2023
1.20 Oficerowie (5, 6) – serial sensacyjny, Polska 2006
3.15 Stulecie Winnych (2) – serial obycz., Pol. 2019
4.05 Klan (1447) – telenowela, Polska 2008
4.35 Pan Mama (20) – serial komediowy, Polska 2025

KINO POLSKA

- 6.00** Zwierzęta Wajraka 3 (3, 4) – serial dokum., 2022
6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.20 Bolek i Lolek (5, 6) – serial animowany
7.45 Reksio (13, 14) – anim.
8.05 Siedem życzeń (3, 4) – serial przygodowy, 1985
10.35 Podróż za jeden uśmiech – przyg., 1972
12.20 To nie ze mną (3, 4) – serial obyczajowy, 2022
13.45 Pan Anatol szuka miliona – komedia obyczajowa, 1958
15.30 Tam i z powrotem **FILM** – film obyczajowy, 2001
17.45 Cztery pancerni i pies (4, 5) – serial wojenny

DRAMAT WOJENNY

20.00 Demony wojny **FILM** wg Gó – 1998
 Rok 1996, Bośnia. W górach rozbija się śmigłowiec. Major Keller (Bogusław Linda, zdj.) dowodzi misją ratunkową. Ujawnia mu się ocali dziennikarkę, która posiada ważne nagranie. **120 min**

- 22.00** Job, czyli ostatnia szara komórka **FILM** – komedia obyczajowa, 2006, wyk. Borys Szczyg
0.00 Dzień swira **FILM** – komediomediat, 2002
2.00 Trick – komedia **FILM** sensacyjny, 2010
4.15 Najpiękniejsze fajerwerki ever **FILM** – film krótkometrażowy, 2017

AXN

- 6.15** FBI: Most Wanted 3 (13) – serial kryminalny, USA
7.00 Agenci NCIS: Hawaje 3 (5, 6) – serial kryminalny, USA 2024
8.45 Castle 2 (19, 20) – serial kryminalny, USA 2010
10.45 MacGyver 2 (14, 15) – serial akcji, USA 2017-2018
12.45 Agenci NCIS: Hawaje 3 (7, 8) – serial kryminalny
14.45 Agenci NCIS 10 (16, 17) – serial sensacyjny, USA
16.40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (15, 16) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 Castle 2 (21, 22) – serial kryminalny, USA 2010

SENSACYJNY

21.05 Uprowadzona 3 **FILM** – Fr./Hiszp./USA 2014
 Emerytowany agent CIA Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) zostaje oskarżony o zabójstwo byłej żony. Ucieka policyj, żeby odnaleźć prawdziwego mordercę. Musi także ochronić ciężarną córkę. **130 min**

- 23.15** Olimp w ogniu – thriller, **FILM** USA 2013, wyk. Gerard Butler, Aaron Eckhart
1.45 Castle 2 (21, 22) – serial kryminalny, USA 2010
3.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (15) – krym., USA/Kanada
4.55 Walker: Strażnik Teksasu (8) – serial krym.
5.40 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 7.10** Każda mała rzecz – dok.
8.45 Masz ci los! – komedia, **FILM** Polska 2023
10.10 Peacock – thriller, USA **FILM** 2010, wyk. Cillian Murphy
11.40 MTV Unplugged: Maryla Rodowicz
13.00 Hollywood Buzz – mag.
13.30 Yintah – film dok., Kan.
15.35 Call me lala
16.00 Saga „Zmierzchni”: **FILM** Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
18.10 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
18.15 Niania w Nowym Jorku **FILM** – kom. romant., USA 2007
20.00 Czarownice Mayfair 2 (5) – serial fantasy, USA
20.45 Premierowa jazda

OBYCZAJOWY

21.00 Rok za rokiem (4) **FILM**
 Daniel wyrusza w ryzykowną podróż, by uratować ukochanego. Celuje planując zemstę na Stephanie. Rook pragnie jeszcze więcej, niż udało jej się zdobyć. **60 min**

- 22.00** Ballerina. Z uniwer- **FILM** sum Johna Wicka – thriller, USA/Węgry 2025
0.00 Spalę was wszystkich **FILM** – horror, Hiszpania 2021
1.55 Zakochany bez pamię- **FILM** ci – komediomediat, USA 2004, wyk. Kate Winslet
3.40 Żurek – film obyczajowy, **FILM** Polska 2003
 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.15** Bianca 2 (9, 10) – krym., Wł.
8.35 Na granicy: Sprawa Sikorskiej – film kryminalny, Niemcy 2018
10.30 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (13-16) – serial sensacyjny, USA
14.10 Bianca 2 (11, 12) – krym.
16.25 Na granicy: Przepaść **FILM** – film krym., Niemcy 2022
18.20 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (17-20) – serial sensacyjny, USA
23.55 Worricker – Drugie starcie – dramat kryminalny, Wlk. Bryt. 2014
2.00 Na granicy: Przepaść **FILM** – film krym., Niemcy 2022
3.55 Bianca 2 (11, 12) – serial kryminalny, Włochy 2023

POLSAT FILM

- 7.25** Doktor Martin 4 (31)
8.25 Przyjaciółki (125, 126)
10.25 Świat według Kiepskich (163, 164, 50, 229) – kom.
12.45 Nadchodzi Polly **FILM** – kom. romant., USA 2004
14.35 Zabij mnie, Kochanie **FILM** – kom. romant., Polska 2023
16.35 Alfa – film przygodowy, **FILM** USA/Kanada/Chiny 2018
18.35 Jumanji: Przygoda **FILM** w dżungli – film przyg., USA/Australia/Indie 2017
21.00 Ukrojenie – thriller, USA **FILM** 2015, wyk. Anthony Hopkins
23.10 Obcy – ósmy pasażer **FILM** „Nostromo” – horror s.f., Wielka Brytania/USA 1979
1.35 Ślad (7-9) – serial krym., Pol.
4.35 Na ratunek 112 (857, 858) – serial paradok., Pol. 2023

HBO

- 10.10** Wasza wysokość **FILM** – komedia przyg., USA 2011
11.55 Na planie 23 (27) – mag.
12.25 Detektyw Monk: **FILM** Ostatnia sprawa – film kryminalny, USA 2023
14.00 Karate kid – film **FILM** przygodowy, USA 1984
16.05 Rozważni i romantyczni **FILM** – klub miłośników Jane Austen – komediomediat, USA 2007, wyk. Maria Bello
17.50 Superman – film **FILM** przygodowy, USA 2025
20.00 Szybcy i wściekli: Hobbs **FILM** i Shaw – film sensacyjny, USA/Japonia 2019
22.15 Księgowy – thriller, USA **FILM** 2016, wyk. Ben Affleck
0.20 Abigail – horror, **FILM** USA/Irlandia 2024

WARNER TV

- 8.05** Teraz albo nigdy! (5)
9.05 Bajer z Bel-Air 4 (24, 25)
10.05 Prawo Agaty 2 (10)
11.05 Pielna chata 8 (1, 2) – kom.
12.05 Teraz albo nigdy! (6, 7)
14.05 Bajer z Bel-Air 4 (24-26)
15.35 Bajer z Bel-Air 5 (1) – kom.
16.05 Pielna chata 8 (1-4) – kom.
18.15 Glipt i głuszy 2: Kiedy **FILM** Harry poznał Lloyda – komedia, USA 2003
20.00 Szpiezy tacy jak my **FILM** – komedia sens., USA 1985
22.00 33 – film katastroficzny, **FILM** Chile/Kolumbia/Hiszp. 2015
0.30 San Andreas – dramat **FILM** katastroficzny, USA 2015
2.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (5, 6) – krym.
4.25 4 Blocks 3 (6) – krym.
5.25 Cudotwórcy 4 (3) – kom.

Ale kino+

- 9.20** The Hero – film krótkometr.
10.00 Granchester 10 (1, 2)
12.05 Vera 5 (3) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 Smak życia 3, czyli **FILM** chińska układanka – komediomediat, Fr. 2013
16.15 Stan wyjątkowy **FILM** – komedia, Czechy 2024
18.15 Vera 5 (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 Na fali ryzyka **FILM** – thriller, USA 2023
22.15 Oddział dla zwuchwych (5, 6) – wojenny, Wlk. Bryt.
0.45 Niewierny – thriller, USA **FILM** 2019, wyk. Jim Caviezel
2.45 Powrót (5) – serial kom.
3.30 Na pastwę lasu – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2024
4.55 Koł – film krótkometr., Pol.
5.05 Kruk. Szepoty słychać po zmroku (3) – serial krym.

CANAL+ FILM

- 13.55** Saga „Zmierzchni”: **FILM** Zmierzchni – film fantasy, USA 2010
15.55 Mój jedyny wróg **FILM** 16.15 L.A.R.P. Miłość, **FILM** trolle i inne kwesty – komedia, Polska 2025
17.45 Battleship: Bitwa **FILM** o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012
19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Dotyk – melodramat, **FILM** Islandia/Wlk. Bryt. 2024
22.00 Wcielenie zła **FILM** – horror, Meksyk 2024
23.25 Innego końca nie będzie **FILM** – film obyczajowy, Pol. 2024
0.50 Paraliz – thriller, USA **FILM** 2024, wyk. Kelsey Chow
2.20 Dwie siostry – dramat **FILM** obycz., Polska/Ukraina 2024

SCI FI

- 10.00** Kroniki Shannary (7, 8)
11.50 Zagubiona tożsamość 2 (4, 5) – s.f., Kan. 2011-2012
13.40 Grimm 6 (12, 13) – fantasy
15.30 Kroniki Shannary (9, 10)
17.20 Zagubiona tożsamość 2 (6, 7) – s.f., Kan. 2011-2012
19.10 Bibliotekarz 3: Kłątwa kielicha Judasza – film przygodowy, USA 2008
21.00 183 metry strachu **FILM** – thriller, USA 2016
22.50 DOA: Żywy lub martwy **FILM** – film przygodowy, USA/Niem./Wielka Brytania 2006
0.40 Maszyna – thriller s.f., **FILM** Wielka Brytania 2013
2.35 Zagubiona tożsamość 2 (6, 7) – s.f., Kan. 2011-2012

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** Policjanci grupa pościgowa 15 (6) – dok.
10.30 Star Trek: Nemesis **FILM** – film s.f., USA 2002
13.00 Czarodziejki (5, 6)
15.00 Pingwiny z Madagaskaru 3 (13) – serial animowany
15.30 Step Up: Taniec **FILM** zmysłów – muz., USA 2006
17.50 Pompeje – film katastrof., **FILM** Kanada/Niemcy/USA 2014
20.00 Ojciec chrzestny: Epilog **FILM** – śmierć Michaela Corleone – dramat kryminalny, USA 2020, wyk. Al Pacino
23.20 Gorączka – film **FILM** sensacyjny, USA 1995
2.40 Pasażer – thriller, USA **FILM** 2023, wyk. Johnny Berchtold

FX

- 9.00** Z archiwum X 2 (18) – s.f.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (6, 7) – serial krym.
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (17, 18)
13.45 Agenci NCIS 10 (5, 6)
15.35 Skymed 2 (2) – obycz., Kan.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (8, 9) – serial krym.
18.20 Z archiwum X 2 (19) – s.f.
19.15 FBI 4 (5) – serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (19, 20)
22.00 Grey's Anatomy: Chirurgi (16) – obycz.
22.55 Hellboy – horror s.f., USA **FILM** 2004, wyk. Ron Perlman
1.25 Z archiwum X 2 (19) – s.f.
2.20 Zabójcze umysły 14 (6-8)

FILMBOX+ ONE

- 8.35** Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (6) – krym.
9.50 Panna Scarlet i komisarz 2 (4) – krym.
11.00 Panna Marple: Noc **FILM** i ciemność – film kryminalny, Wlk. Bryt./USA 2013
13.05 Poirot – serial kryminalny
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (7) – krym.
16.40 Panna Scarlet i komisarz 2 (5) – krym.
17.50 Poirot (5, 6) – serial krym.
20.00 12 godzin – film **FILM** sensacyjny, USA 2012
22.00 Efekt motyla – thriller, USA **FILM** 2004, wyk. Ashton Kutcher
0.10 Carrie – horror, USA 2013, **FILM** wyk. Chloë Grace Moretz

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Dzika fauna śródziemnomorska (3)
11.00 Naruto 2 (23-25) – anime
12.30 The Office PL 2 (1-3) – serial komediowy, Polska
14.20 Premierowa jazda – mag.
14.35 Captain Tsubasa (13-15)
16.00 Maledywy. Wodne królestwo Oceanu Indyjskiego (1-3) – serial dok.
18.30 The Office PL 3 (4-6) – serial komediowy, Polska
20.00 Wywiad z wampirem (5, 6) – serial fantasy, Pol. 2026
22.00 DNA 2 (5, 6) – serial krym.
23.35 Scarlet Hill (7, 8) – krym.
1.55 Kłangor (1-4) – krym., Pol.
5.35 Premierowa jazda – mag.

CANAL+ 360

- 14.00** Wykrzywacz historii 3 (5)
15.00 Grip – w świecie supersamochodów (2)
16.00 Supersamochody: bojowe 11 (1) – serial dok.
17.00 Zholowani: ciężarówka w opalach 8 (19) – dok.
18.00 Porzucone konstrukcje (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Wykrzywacz historii 3 (4) – serial dokumentalny, 2021
19.50 Zholowani: ciężarówka w opalach 8 (20) – dok.
20.50 Kolejka przez świat 4 (2)
22.00 Grip – w świecie supersamochodów (4) – serial dokumentalny, 2022
23.00 Supersamochody bojowe (4) – serial dokumentalny

TLC

10.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, posćcielowo rozmowy 7

11.00 Rodzina 10+ 8 (11) – rozr.

12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5

14.00 Cztery żony i mąż 12

15.00 Wiza na miłość: posćcielowo rozmowy 11

16.00 Historie wielkiej wagi (7): Joyce – serial dokum.

18.00 Pokonać otyłość (4) – serial dokum.

19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3 – reality show

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (61, 62) – serial obycz., Pol. 2015

8.00 halo to polsat cafe (2) – magazyn poradnikowy

11.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (40)

13.00 Drugie życie sukni ślubnej (31) – rozr., Pol.

13.30 Bogaty dom – biedny dom (136) – reality show

14.30 10 lat młodsza w 10 dni (5, 6) – pr. rozr., Polska

16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (45) – reality show, Pol. 2016

18.00 Nasz nowy dom (314, 315) – reality show

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2) – reality show, Polska 2018

5.50 Damsy i wieszniaczki. PL 8 (15) – fab.-dok., Pol.

6.45 Będzie pięknie (4) – rozr.

7.45 Dzień dobry wakacje Ugotowani (1, 2)

11.25 Kuchenne rewolucje (4, 3) – pr. rozr., Pol. 2022

15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5, 6) – reality show, Polska 2018

17.05 W czym do ślubu? (3) – pr. rozr., Pol. 2020

17.40 Kuchenne rewolucje (3, 6, 7) – pr. rozr., Pol.

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Klan z Alaski

11.00 Przetrwać nad Jukonem

12.00 Włoska kontrola celna (4)

13.00 Ed Stafford: inicjacja

14.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 3

15.00 Złomowisko PL 6 (3)

16.00 Teorie spiskowe pod lupą: Pogoda jako broń

17.00 Na strachu duńskiego lotniska 2 (2)

18.00 Bracia Collins biorą się do roboty (1)

19.00 Nagi instynkt przetrwania 12

TVP HISTORIA

8.05 Flesz historii (768)

8.40 Czerdziesiątka (13)

9.45 Plaże Europy (1)

10.50 Tajemnice kulturowych seriali (2)

11.45 Jacek Cygan. Życie jest sztuką – film dok., Pol.

13.00 Starożytne mocarstwa (4): Ancient Powers – dok.

14.00 Królowie (50) – hist., Pol.

14.35 Czerdziesiątka (14)

15.35 Sensacje XX wieku

18.00 Czas honoru. Powstanie (11) – serial wojenny, Polska 2014

18.55 Wszystkie kolory świata

FOKUS TV

8.55 Wehikuł czasu

9.00 Starożytni kosmici (14) – serial dokum.

10.00 Gwiazdy lombardu (12, 5, 6) – reality show

12.00 U-32. Niemiecki okręt podwodny – dok., Niem.

13.00 Poszukiwacze historii (9, 10)

14.00 Najśmieszniejsze akcje bojowe II wojny światowej (5, 6) – dok.

16.00 Dorwać tunczyka (6, 7)

18.00 Rolnicy. Podlasie (8, 9) – serial dokum., Pol. 2022

20.00 Największe wynalazki starożytności (6) – dok.



20.00 Premiera: Baylen – życie na głos 3

21.00 Premiera: Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show

22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu

23.00 Dr Pryszczyla 5: Straszny ból głowy – dok.

0.00 Dr Pryszczyla – kulisy



20.00 Kolacja w ciemno (65)

21.00 Wzięcie kobiet (132, 133) – serial dokum.

22.00 Gry małżeńskie (210, 144, 145)

1.00 Kolacja w ciemno (86, 7) – pr. rozr., Pol.

3.00 Wzięcie kobiet (5, 6) – serial dokum., Pol. 2022

4.00 Zdrady (145, 146)



20.50 Jestem z Polski (9) – serial dokum., Pol. 2023

21.50 Jestem z Polski 16 (15)

22.50 Hotel Paradise 6 (21)

23.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9

1.35 Dorota was urządził (3)

2.20 Nieoczywiste miejsca (1) – serial dok., Pol. 2022

2.55 Dieta czy cud? (5, 6)



21.00 Specjalistki (6)

22.00 Bimbrownicy 14: Egzekwowanie zasad

23.00 Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata (3)

1.00 Hot rod wg Kindiga: Taki jedyny chevrolet

2.00 Najszybsze pościgi Ameryki



20.00 Mechanik: Czas zemsty – dramat sens., USA/Niemcy 2005

21.40 Historia w postaciach zapisana: Mata Hari. Kobieta-spieg – cykl dok.

23.30 Sensacje XX wieku

1.40 Encyklopedia II wojny światowej: Tragiczne miasto – serial dokum.



21.00 Największe mity historii (4) – serial dok.

22.00 Apokalipsa – niekoncząca się wojna 1918 – 1926 (1, 2)

0.00 Hezbollah. Polowanie na ludzi – film dokum., Fr.

1.00 Rolnicy. Podlasie (25-28) – serial dok., Pol.

5.00 Kolowrotek (3, 4) – mag.

METRO

8.30 Szpital (780, 781) – paradok.

10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (349, 350)

12.30 SOS Ekipy w akcji (27)

13.30 Brzydula (25, 26) – kom., Pol.

14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (12) – serial obycz., Turcja

15.45 The Floor – teleturk., Pol.

17.00 Fani czterech kółek 17

18.00 Prawo Agaty 7 (1) – obycz.

19.00 Kartoteka 2 (4) – fab.-dok.

20.00 Adwokat diabła – thriller, FILM USA/Niemcy 1997

23.00 Oszukał przeznaczenie 4

FILM – horror, USA 2009

0.40 Zbrodnice z pierwszych stron gazet 5 – serial dok.

1.40 Szpital (772) – paradok., Pol.

2.35 Szkoła (525, 526) – paradok.

ZOOM

9.55 MacGyver 3 (1, 2) – sens.

12.05 Pułapki umysłu 7 – 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.

16.30 Dynamo: Więcej niż magia

17.50 Wojciech Cejrowski – bosko przez świat

20.00 Kobra – oddział specjalny 23 (17, 18) – sens.

22.00 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show

23.00 Magia nagości. Niemcy – reaktywacja – rozr., Niem.

0.00 Magia nagości. Szwecja

1.00 Magia nagości. Najsmaczniejsze kąski

FOOD NETWORK

12.05 Człowiek, ogień i wyzzerka 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 Bojka na plaży 2 – dok.

20.50 Elitarny turniej wypieków – reality show

21.55 Pyszne miejscówki – mag.

22.55 Akcja: Restauracja!

23.55 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny

DISCOVERY SCIENCE

11.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.

12.00 Pomoc drogowa na Alasce – film dokum.

13.00 Kosmiczna mapa skarbow

15.00 NASA – archiwum tajemnic

18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 11

18.30 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki

21.00 Tajemnice starożytnych mumii

22.00 Podziemne sekrety

23.00 Kosmiczna mapa skarbow – serial dokum.

1.00 NASA – archiwum tajemnic

NATIONAL GEOGRAPHIC

13.00 Wojenna szkoła przetrwania

14.00 II wojna światowa: Ukryta prawda

15.00 Alarm na lotnisku: Peru

17.00 Tajemnice dawnych cywilizacji (2) – film dokum.

18.00 Atak Hitlera na Amerykę

19.00 Tajemnica bomby atomowej Hitlera – dok.

20.00 Katastrofa w przestworzach: Oczekiwanie – dok.

21.00 Korea Północna: Przystępy w pałastwie – film dok.

22.00 Korea Północna: Kolejny przywódca – film dok., USA

23.00 Czechosłowacja: Tajny front zimnej wojny – dok.

0.00 Wcielenia zła: Papa Doc

BBC EARTH

12.20 Malownicze trasy kolejowe 2 – serial dokum.

13.20 Mroźna planeta 2 – dok.

14.30 W okowach mrozu 3 – dok.

15.30 Życie na pustkowiu: powroty 4 – serial dokum.

16.30 Dzikie konie Gór Skalistych I ja – film dokum.

17.40 Dziewicze zakątki Ziemi

18.45 Malownicze trasy kolejowe 3 – serial dokum.

19.45 Indie z Alexandrem Armstrongiem – serial dok.

20.55 Życie na pustkowiu: powroty 4 – serial dokum.

21.55 W okowach mrozu 3 – dok.

22.55 Na krawędzi katastrofy

23.55 Zabójcza pogoda 5 – dok.

1.00 Dziewicze zakątki Ziemi

WP

9.55 Pogoda

10.00 Zawody z piekła rodem

11.00 Niepojęte: Strefa tajemnic

12.00 Wariacje za kierownicą 5

13.00 Makłowicz w podróży

14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.

16.55 Pogoda

17.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnice w Alpach 5 (1)

19.00 Stróż z sąsiedztwa

20.00 Policjanci w akcji (7, 8)

21.55 Pogoda

22.00 1, 2, 3... Kabareci – rozr., Pol.

23.00 Przeboje kabarety

0.00 Mistrzowie Kabaretu 5

1.00 Mistrzowie Kabaretu 12

2.00 Mistrzowie Kabaretu 8

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (14) – serial kom.

10.00 Miodowe lata (13) – kom.

13.00 Wzięcie – serial dokum.

10.45 Poirot 12 – serial kryminalny

10.45 Poirot 13 – serial kryminalny

15.00 Świat według Bundy'ch 8 (163-168) – serial komediowy

18.00 Całkiem nowe lata miodowe (11) – serial kom.

18.30 Miodowe lata (16-19)

21.00 Zdrady (5) – serial paradok.

22.00 Ślad (39, 40, 104) – krym., Pol.

1.00 Łowca pedofilów – dok.

3.00 TV okazje

3.50 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna

5.00 Pod lupą MIGACZ

HGTV HOME & GARDEN

9.00 Remontujemy dom na plaży 5 – program rozrywkowy

10.00 Letnia chatka na lata 3

11.50 Usterka 11 (6) – fab.-dok.

12.30 Usterka 10 (1) – fab.-dok.

13.00 Moje miasto, mój dom 9

15.05 Mieszkanie na miarę

17.00 Polowanie na ogród – rozr.

17.40 Polowanie na ogród 2

18.15 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.

20.10 Będzie pięknie – pr. rozr.

21.10 Zgłoś remont 4 – pr. rozr.

22.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 8 – program rozrywkowy

0.25 Usterka 11 (2, 4, 8)

2.30 Nowa Maja w ogrodzie 5

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 dokum.

19.00 Niezwykłe Stany Prokopa

21.05 Nagi instynkt przetrwania

23.00 Kobieta na krańcu świata

0.45 Kamperem przez świat

2.15 Śladami Wielkiej Stopy

4.15 Człowiek kontra jedzenie

4.40 Sukces nie zna granic

5.30 Dziwaczne potrawy: smakowite miasta – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Oko w oko z dziką naturą

9.00 Niezwykły dr Pol

12.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Zabójczy – serial dok.

13.00 Dzikie miejsca Europy

14.00 Sekretne życie osmiornic

15.00 Walki zwierząt: Siła i spryt

16.00 Dziewicza Ameryka

17.00 Małpie wojny – film dokum.

18.00 Amazonia (3) – film dokum.

19.00 Królestwo drapieżników: Rebelia: Rządy zdrajców

20.00 Dziką konfrontacją

21.00 Niezwykły dr Pol

2.00 Dzikie miejsca Europy

2.48 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy

4.24 Walki zwierząt: Siła i spryt

POLSAT WIASAT HISTORY

11.25 Hitler i jego władza

12.30 Tajemnice Adriatyku

16.35 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze

17.40 Punkty zwrotne II wojny światowej: Gracze – dok.

18.50 Rzymianie, wykorzystywanie i kości – film dok., Wlk. Bryt.

20.00 Kobiety pod piracką banderą – serial dokum.

21.00 Świta Hitlera

22.15 Królowe areny: kobiety-gładiatorki – dok.

23.30 Naziści: ściśle tajna nauka: Kod genetyczny

0.30 Tajemnice Adriatyku

3.50 Świta Hitlera

CANAL+ KUCHNIA

14.25 ABC gotowania... – mag.

14.50 U sąsiadów w kuchni 12

15.45 Z pola na stół 2 – serial dok.

16.15 Jelit w móżg – mag. kulin.

16.40 Jamie Oliver: Jedz na zdrowie – serial dokum.

17.35 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień

18.30 Maximum Foodie 4 – dok.

18.55 M jak mięso 10 – mag. kulin.

21.15 Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków – serial dok.

21.10 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 11

23.55 M jak mięso 10

CANAL+ DOMO

12.50 Gardeners' World 14

14.05 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo

15.00 Kupcie sobie zamek! 2

15.55 Przekopaliśmy ci ogródek

16.50 Gardeners' World 14

18.00 Ucieczka na wies 22 – dok.

19.00 Wielkie projekty: Szwecja 3 – serial dokum.

20.00 Daleko od miasta 10 – dok.

21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo

21.55 Wielkie projekty: transformacje – serial dok.

23.05 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – dok.

SUPER POLSAT

13.30 Bitwa o palety

14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6 – reality show, Pol.

16.30 Ninja Warrior Polska – reality show, Polska 2022

18.30 Świat według Kiepskich (457) – serial komediowy, Pol.

19.00 Rolniczy – serial dokum.

20.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.

21.00 Kod 7500 – thriller, Niemcy/FILM Austria/USA 2019

22.55 Księga Clarence'a – komediodramat, USA/Włochy 2023

1.35 Backdoor. Wyjście awaryjne (9) – serial kom.

TVP Kobieta

15.00 Po prostu na wieś – pr. rozr.

15.30 Ojciec Mateusz 34 (443, 444) – serial kryminalny

17.25 Najwspanialsze ikony natury: Ziemia – serial dok.

18.30 63. KPFP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Owiewicza – koncert, wyk. Doda

19.30 Miłość i nadzieja (293)

20.30 Wichrowe wzgórze (274)

21.30 La Promesa – pałac tajemnic (266) – serial obycz.

22.30 Niezapomniany miesiąc miodowy – komedia romantyczna, Kanada 2021

PLANETE+

12.35 Jak się bawi przyroda?

13.45 Ocali raj – serial dokum.

14.50 Najpiękniejsze rzeki świata 2: Suwannee – dok.

15.50 Niezwykłe podróże kolej 8 – serial dokum.

16.55 360° Świat bez granic

18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.

18.45 Życie codzienne w Protektoracie Czech i Moraw (3)

19.45 Ołtarz pergaminów. Zabrawany zabytek – dok.

20.50 Berlusconi. Początki imperium – serial dokum.

22.00 Wytwórci i wysiły – dok.

23.10 Strefa nagości – serial dok.

TVP DOKUMENT

12.10 Korona Gór Polski 2

12.45 Moda na sportowo – dok.

13.45 Pójdźki ziemne – historia miłości – dok., Niemcy/USA

14.50 Reunion – laboratorium ewolucji – film dok., Niem.

15.55 Tajemnice pionów – dok.

16.55 Podróż z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem

17.55 Sanatorium miłości 4

18.55 Śladzie – film dokum., Pol.

20.00 Ludzie z mikroplastikami – film dokum., Wlk. Bryt./USA

21.05 Honk – opowieść o pewnym gasiorze – dok.

22.05 Lucia w pajęczej sieci

TVP SPORT

8.00 Strongman: Puchar Polski – Polkowice 2026
9.00 Mundialowy poranek
10.15 Piłka nożna: MŚ 2026 – 1/16 finału
12.35 Mistrzostwa Polski w motocrossie – Prabuty
13.05 Piłka nożna: MŚ 2026 – 1/16 finału
15.20 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski
16.55 Piłka nożna kobiet: Mistrzostwa Europy U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026: Polska – Bośnia i Hercegowina (live)



19.00 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz 1/16 finału (live)
 Cztery lata temu Australia awansowała do 1/8 finału. Liczy na powtórzenie tego rezultatu.
23.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz 1/16 finału (live)

CANAL+ SPORT

11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Elche – Espanyol
13.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Arka Gdynia
16.15 Premier League Stories (47)
16.55 Speedway+
17.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włocławek – Czestochowa – Stelmet Falubaz Zielona Góra (live)
20.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Unia Leszno – Sparta (live)
23.00 Boks: BKFC Fight Night: Hammond – waga półśrednia: C. Vancamp – G. Cisneros
1.15 Premier League Stories (47)

CANAL+ SPORT 2

6.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg
8.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg
11.00 8 wspaniałych (2)
12.00 Snooker: Championship League (live)
16.45 8 wspaniałych (3)
17.30 Snooker: Championship League (live)
22.15 8 wspaniałych (1)
23.30 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz: finalowy gry pojedynczej: Jessica Pegula – Linda Nosková
2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Lechia Gdańsk

CANAL+ SPORT 5

12.00 Snooker: Championship League – 1. runda (live)
16.45 Premier League: The Big Interview (39)
17.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włocławek – Czestochowa – Stelmet Falubaz Zielona Góra (live)
20.00 Snooker: Championship League – 1. runda (live)
22.15 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: Stephanie Han – Holly Holm
23.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – KGHM Zagłębie Lubin

EUROSPORT 1

11.00 Snooker: Turniej Players Championship – finał
13.00 Kolarstwo: Tour de France – 21. etap
15.00 Cycling Africa – mag.
15.15 Kolarstwo: Tour de France – prezentacja zespołów
16.45 Kolarstwo górskie: Mistrzostwa świata – Val di Fassa – podsumowanie
17.15 Kolarstwo: PS w La Thuile – short track kobiet i mężczyzn (live)
19.15 Kolarstwo górskie: Mistrzostwa świata – Val di Fassa – podsumowanie



19.45 Snooker: Turniej Players Championship – finał
22.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w La Thuile – short track kobiet i mężczyzn
23.00 Kolarstwo: Tour de France – 21. etap
23.45 Cycling Essential Stories – mag. sportowy

EUROSPORT 2

13.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – prowadzenie – finały
15.00 Triathlon: T100 World Tour – Pampeluna
17.00 Snooker: Turniej Players Championship
19.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – prowadzenie kobiet i mężczyzn – finały
19.45 Kolarstwo: Tour de France
21.00 Kolarstwo górskie: PS w La Thuile – short track kobiet i mężczyzn
22.00 Golf: John Deere Classic – 2. runda (live)
1.00 Triathlon: T100 World Tour – San Francisco

ELEVEN SPORTS 1

13.10 Formula 1: GP Wielkiej Brytanii – 1. sesja treningowa (live)
14.55 Formula 3: GP Wielkiej Brytanii – kwalifikacje (live)
15.55 Ligue 1 Show (35)
16.30 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii – kwalifikacje do sprintu (live)
18.35 Formula 1: GP Wielkiej Brytanii – 1. sesja treningowa
20.00 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii – kwalifikacje do sprintu
21.15 Formula 2: GP Wielkiej Brytanii – kwalifikacje
22.30 Formula 3: GP Wielkiej Brytanii – kwalifikacje
23.30 Made in Italy (10, 9)

ELEVEN SPORTS 2

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Lipsk – Bayern
14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Atalanta BC – Inter Mediolan
15.50 Formula 2: GP Wielkiej Brytanii – kwalifikacje (live)
17.00 Formula 3: GP Wielkiej Brytanii – sesja kwalifikacyjna
18.00 Formula 1: Grand Prix Austrii
20.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Bologna FC
22.40 Made in Italy (8)
23.00 Serie A
0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: RC Strasbourg – PSG

POLSAT SPORT 1

6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy gry pojedynczej
9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski
10.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy
11.00 Halo, tu Wimbledon – magazyn tenisowy
12.00 Kronika Wimbledonu – magazyn tenisowy
13.00 Tenis: Turniej Wimbledon – studio (live)
14.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy (live)
16.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy (live)



18.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy gry pojedynczej (live)
21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy gry pojedynczej
23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy gry pojedynczej
1.00 Boks

POLSAT SPORT 2

6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy gry pojedynczej
8.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy gry pojedynczej
11.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy
14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy (live)
16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy (live)
18.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy (live)
21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
1.00 Sporty walki: FEN

POLSAT SPORT 3

8.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy
10.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy
12.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy (live)
14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy (live)
16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy (live)
18.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy (live)
21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
23.00 Sześć Superligi
23.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
1.30 Sporty walki: Babilon MMA

POLSAT PLAY

6.00 Budowlanek
6.30 Kolowrotek
7.00 Dorwać tuńczyka
9.00 Wojny magazynowe 15
10.00 Wojny kontenerowe
11.00 Hardkorowy lombard
14.00 Polacy za granicą
16.00 Złomiarze – serial dokumentalny
18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny
20.05 Chłopi – serial dokumentalny
22.00 Zawód glina
23.05 Łowca pedofilów
4.00 Starożytni kosmici

TVP ABC

7.40 Płysz i Bill
7.50 Czarodziejskie miasteczko Pinokia
8.10 Piotruś Królik
9.00 Tygrysek Percy i jego opowieści
9.30 Domisie
10.00 Ugotuj nam bajkę
10.20 Bolek i Lolek na wakacjach
10.45 Rodzina Treflików
10.55 Rodzina Treflików 2
11.35 Stacyjkowo
11.55 Pszczółka Maja
12.25 Domisie
13.20 Tru i Tęczowe Królestwo



13.45 Świnka Peppa
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 Rev i Roll
17.05 Pszczółka Maja

NICKELODEON

8.10 Sonic Prime 2
8.40 Harmidom 6
9.00 Harmidom 7
9.30 Harmidom
9.55 Grzmotomocni: Tajniacy
10.25 Niebezpieczny Henryk 2
11.20 That Girl Lay Lay
11.50 Harmidom 6
12.45 Harmidom 3
13.05 SpongeBob
Kancjastrupy 15
14.30 Harmidom 3
15.30 Sonic Prime 2
16.00 SpongeBob
Kancjastrupy 15
16.25 SpongeBob
Kancjastrupy 12
16.40 Patryk Rozgwiazda Show
17.00 Marsupilami

NICK JR.

8.45 Barabapa i jego rodzinka
9.40 Tim Rex wśród gwiazd 9
10.10 Przygodzy Misia Paddingtona 3
11.00 Małe Królestwo Bena i Holly
11.30 Dora 4
11.55 Rubble i jego ekipa 3
12.25 Psi Patrol 4
12.54 Świnka Peppa 8
13.40 Barabapa i jego rodzinka 2
14.35 Zwierzęce zagadki
15.05 Rogata ekipa 2
16.00 Świnka Peppa 5
16.10 Małe Królestwo Bena i Holly
16.40 Psi Patrol 4

TVN TURBO

8.20 Nic do zgłoszenia
9.15 Samochód marzeń – kup i zrób 6
10.15 Ciężarówka przez RPA
11.15 101 napraw 4
12.15 Jeździć, obserwować
13.00 Mobilni mechanicy
14.30 Zawodowi handlarze
16.00 Wojny samochodowe
18.00 Raport Turbo
18.15 Zawodowi handlarze
22.00 Raport Turbo
22.15 Wojny samochodowe
0.10 Niebezpieczne dzielnice
1.40 Najpopularniejsze auta świata

MINIMINI+

4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4
4.38 Detektyw Łodyga 7
5.05 Tomek i przyjaciele 20
6.05 Moje urodziny
6.10 Ciekawski George 8
6.39 Ciekawski George
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
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

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 2

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple 4
8.30 Klub Myszkki Miki Plus
9.00 Jej Wysokość Zosia 4
9.30 Klub Myszkki Miki Plus
10.00 Blue 2
11.00 Jej Wysokość Zosia 4
11.30 Psia Brygada
12.00 Spidey i superkumple 4
12.30 Blue 2
13.30 Klub Myszkki Miki Plus
14.00 Superkoty 3
14.30 Jej Wysokość Zosia 4
15.00 Iron Man i super ekipa
15.30 Spidey i superkumple 4
16.00 Blue 2
17.00 Klub Myszkki Miki Plus
17.30 Jej Wysokość Zosia 4
18.00 Spidey i superkumple 4

TVS

5.30 Pismo ciekawostek
6.00 Telesprzedza
10.05 Dzisiaj w regionie
10.20 Ekonomia
10.50 Woknoblatt TV
11.10 Dzisiaj w regionie
11.25 Muzyczne dzień dobry
12.45 Klachy i Lachy
14.25 Spotkanie z balladą
16.55 Muzyczne podróże
18.00 Koncert żywcem
19.05 Koncert w TVS
21.05 Koncert w TVS
22.55 Szlagierowa lista
0.55 Program kulinarny
3.00 Pismo ciekawostek

TVN 24

8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
15.00 15 na żywo
16.00 Fakty po południu
18.00 Tak jest – pr. publicyst.
19.15 Serwis informacyjny
19.25 Fakty po Faktach
20.00 Fakty o świecie
21.00 Polska i świat



22.00 Szkoła kontaktowa
23.00 Dzień po dniu
23.40 Biznes – pr. publicyst.
0.00 Fakty po Faktach
0.50 Polska i świat
1.50 Tak jest – pr. publicyst.
2.35 Nowa Maja w ogrodzie
3.01 Fakty po Faktach
3.35 Szkoła kontaktowa
4.20 Nowa Maja w ogrodzie

TVP info_ TVP INFO

15.45 Panorama
16.00 Dzień w godzinę
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra
17.35 Panorama
17.42 Wykrywacz kłamstw
18.00 Panorama
18.30 Forum
19.10 Serwis Info Wieczór
19.30 Program informacyjny 19.30
20.18 Kłamstwo nie przejdzie
21.00 Kwiatki polskie
21.45 Panorama
22.10 Oko na świat
22.30 Program informacyjny 19.30
22.45 112. Magazyn kryminalny
23.00 Panorama dnia

POLSAT NEWS

8.00 Nowy dzień
10.00 W rytmie dnia
12.50 Wydarzenia 12:50
13.30 W rytmie dnia
15.30 Sport
16.50 Wydarzenia 15:50
16.10 Więcej „Wydarzeń”
16.30 Punkt widzenia Jankowskiego
18.00 Najważniejsze pytania
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.50 Debatą Gozdyry
21.50 Wydarzenia wieczorne
22.30 Dzień na świecie
23.30 Obraz dnia
0.00 Najważniejsze pytania
1.25 Punkt widzenia Jankowskiego

TRWAM

18.15 Westerplatte młodych
19.00 Warto zauważyć...
19.30 Historie Starego Testamentu
19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
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 Z niebem w sercu – dok.
23.00 Mała Nellie od Świętego Boga



Podopiecznej Fundacji
Polsat, 10-letniej
Jagodzie Wypiór,
bardzo smakują
rarytasy z jej kuchni!



HALO TU POLSAT • KAROLINA STOLARSKA-BIGOS

Na śląską nutę

Podbija serca widzów programu „halo tu polsat”.
W szczerzej rozmowie opowiada o kulisach pracy na
żywo i miłości do tradycyjnych smaków.

**☛ HALO TU POLSAT SO 4.07
godz. 08.30 POLSAT**

Muszę zapytać o Twoje nazwisko – Bigos. Wymarzyłaś sobie męża, który dopasuje się do Twojego profilu zawodowego czy to przeznaczenie? To był zupełny przypadek. Nie ukrywam, że na początku to nazwisko nie do końca mi się podobało. Jest ładne i dźwięczne, ale teraz ludzie od razu kojarzą mnie właśnie przez jego przyrządek. Zawsze pojawiają się żarty, że skoro noszę nazwisko Bigos, to w kuchni muszę być maksymalnie zaangażowana. Zostawiłam jednak nazwisko panińskie, by zachować równowagę. **Czy to prawda, że śląskie dziewczyny wysysają miłość do gotowania z mlekiem matki?** Nie wiem, czy akurat samą miłość do gotowania, ale na pewno śląskie dziewczyny są niezwykle rodzinne i opiekuńcze. Jeśli przyjmują kogoś w progi swojego domu, zawsze starają się ugościć go najlepiej, jak to możliwe. Myślę, że to nasza domena. Ponadto jesteśmy niezwykle pracowite. Ślężaczki to przedsiębiorcze i niezłomne kobiety. **Kuchnia śląska jest wyjątkowo smaczna, ale nie uchodzi za najlżejszą czy najzdrowszą. Czy ona się jakoś zmienia na przestrzeni dekad?**

Ślężacy są bardzo tradycyjnymi ludźmi i te tradycje są u nas mocno kultywowane. Jeśli na niedzielny stół ma pojawić się rolada, to musi to być klasyczna rolada śląska, a nie jej unowocześniona wersja z zamienników. Istnieje pewna nienaruszalna baza, zakorzeniona w naszej kuchni, której trzeba się trzymać. Zauważyłam jednak, że w każdym domu gotuje się odrobinę inaczej. Tradycja jest jedna, ale ma swoje lokalne odmiany. Doskonale widoczne jest to na przykładzie wigilijnych makówek. W każdym domu smakują one nieco inaczej. Dlatego właśnie kuchnia śląska jest tak fascynująca. **Masz pokoleniową „kucharską” matrycę, którą przeniosłaś do swojego domu?** Moja mama gotowała i w domu zawsze było świeże ciasto, ale ja sama jako dziecko nie uczestniczyłam czynnie w tym procesie. Chciałam pomagać, ale kuchnia nie była u nas nadrzędną świętością. Często słyszy się opowieści o „kuchni jak u babci”, ja niestety nie mam takich wspomnień. To, co robię teraz, traktuję jako swoje przeznaczenie. Urodziłam się z powołaniem do gotowania. Mama przekazała mi podstawową wiedzę, ale intuicyjnie czuję, że w swojej

pracy mocno wyprzedzam schematy, które wtedy poznałam. **Gotujesz na żywo w „halo tu polsat”. Są dania, które o święcie wychodzą lepiej?** Dla mnie to przede wszystkim cudowna przygoda. Gotowanie na żywo bywa trudne głównie pod względem organizacyjnym. Mamy mało czasu antenowego, a przygotowanie stanowiska przed wejściem na wizję wymaga ekspresowego tempa. Ponieważ w programie skupiam się na ambitniejszych wypiekach, czas jest moim największym przeciwnikiem. Tradycyjny krem nie schłodzi się w pięć minut, a ciasto drożdżowe potrzebuje czasu, by wyrosnąć. To wyzwanie, ale z każdej sytuacji da się wyjść obronną ręką. Po kilku miesiącach pracy mam to już na tyle opanowane, że nic mnie nie zaskoczy. Nawet kiedy nagle słyszę w słuchawce, że z powodu zmian w ramówce nasze wejście zostaje skrócone do dwóch minut, radzę sobie. **Czy jest jakaś osobowość świata gastronomii, z którą chciałabyś przygotować coś słodkiego?** Nigella Lawson. To właśnie z nią najbardziej chciałabym spotkać się przy jednym kuchennym stole.

**Rozmawiała
BEATA BANASIEWICZ**

Z uśmiechem serwuje
słodkości i udowadnia, że
w kuchni najważniejsze
są pasja, serce oraz
odrobina odwagi.



Z Pauliną Sykut-Jeżyną
i Tomaszem Wolnym w studiu
„halo tu polsat”.



Na żywo

W rodzinnym mieście wystąpi Stanisław Karpiel-Bułecka

W stolicy Tatr swoje przeboje zaśpiewa też Majka Jeżowska.

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ

Gwiazdy pod Giewontem

➔ LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ SO 4.07 godz. 20.00 TVP 2

Trzecim przystankiem muzycznej trasy „Lato z Radiem i Telewizją Polską” jest stolica polskich Tatr, czyli Zakopane. Pod Giewontem usłyszymy popowe przeboje, ale nie zabraknie też folkowych klimatów. Wystąpią Justyna Steczkowska, Majka Jeżowska, Organek, Reni Jusis, Afromental, Piersi, Bra-

thany oraz Universe. Na scenie pojawi się również Stanisław Karpiel-Bułecka, który urodził się w Zakopanem i pochodzi z rodziny artystów, w której od pokoleń propagowany był folklor górali podhalańskich. Zarówno jego dziadek Bolesław, ojciec Sebastiana Karpiela-Bułeckiego, zmarły w 2017 roku, jak i ojciec Jan promowali góralską muzykę. On również kontynuuje rodzinną tradycję. MJ

Nowość w TV!



Serial doczekał się już siedmiu sezonów! W sobotę obejrzymy aż dwa odcinki 1. serii.

ZABÓJCZE TROPIKI

Pięknie i niebezpiecznie

➔ ZABÓJCZE TROPIKI SO 4.07 godz. 20.00 ROMANCE TV

Stanowisko komendanta na Martynice obejmuje Mélissa Sainte-Rose (Sonia Rolland). Szybko przekonuje się, że mimo egzotycznych krajo-
brazów Karaibom daleko do raju – czekają na nią mroczne zbrodnie, trudne śledztwa i... współpraca z Gaëlle (Béatrice de la Boulaye), która od

nowej przełożonej różni się absolutnie wszystkim, w tym swoim podejściem do obowiązków funkcjonariusza. Muszą jednak połączyć siły, żeby odnaleźć zabójców 17-latkę, której zwłoki znaleziono na jednej z plaż. Wkrótce przyjdzie im zmierzyć się z kolejną sprawą – tym razem dotyczącą makabrycznego odkrycia dokonanego przez rybaków. JK

JEDYNY MAGAZYN TYLKO O SERIALACH!



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



POLUB NAS NA FACEBOOK. COM/PRASA. SWIATSERIALI/



TVP 1

- 5.50 Słownik** polsko@polski (680)
- 6.20 Balans bieli** – program religijny, Polska 2023-2026
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.40 Rok w ogrodzie**
- 8.05 Rok w ogrodzie extra**
- 8.20 Pełnosprawni** (659) – magazyn dla niepełnosprawnych
- 8.50 Ranczo 6** (73): Świadek koronny – serial obyczajowy, Polska 2012
- 9.45 Komisarz Alex 7** (81): Handlarz dziełmi – serial kryminalny, Polska 2015
- 10.40 Opłaciek** (191): Opłaciek – serial kryminalny, Polska 2016
- 11.40 Natura w Jedynce: Mali mieszkańcy Półwyspu Iberyjskiego** (4) – serial dokumentalny, Hiszpania 2026, reż. Carlos Pérez
- 12.40 Gwiazdy w południe: Hondo** – western, USA 1953, reż. John Farrow, wyk. John Wayne, Geraldine Page, Ward Bond, Michael Pate (patrz obok)
- 14.45 Okrasa łamie przepisy:** Podlaskie pierogi z serem – magazyn kulinarny, Polska 2021
- 15.20 Rozmowy na medal** (4): Jerzy Engel – magazyn sportowy, Polska 2026
- 16.00 Dziedzictwo** (968) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- Nana w końcu przeprosza Poyraza za swoje zachowanie. Cansel snuje kolejne intrygi, które mają ją skompromitować. **60 min**
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.35 Rolnik szuka żony 12** (5) – telenowela dokumentalna, Polska 2025
- 18.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)**
- 18.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – 1. połowa meczu 1/8 finału (live) (patrz obok)
- 19.50 Program informacyjny 19.30**
- 20.00 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – 2. połowa meczu 1/8 finału (live)**
- 21.30 Deyna. Geniusz do zatracenia** – film dokumentalny, Polska 2024, reż. Maciej Barczak
- 22.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)**
- 22.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału (live)** (patrz obok)
- 1.30 Amok** – film psychologiczny, Polska 1998, reż. Natalia Koryncka-Gruz, wyk. Mirosław Baka, Rafał Maćkowiak, Magdalena Cielecka, Ewa Gorzelak
- 3.25 Paryż może poczekać** – komedia obyczajowa, Japonia/USA 2016, reż. Eleanor Coppola
- 5.00 Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026 **5.15**



12.40 WESTERN

Hondo

Hondo Lane (John Wayne, zdj.) służył w armii Stanów Zjednoczonych. Pewnego dnia znajduje na pustkowiu Angie (Geraldine Page, zdj.), która sama wychowuje syna. Kobieta nie ma pojęcia, że grozi jej niebezpieczeństwo. Doszło bowiem do wybuchu powstania. **125 min**



18.50 SPORT

Piłka nożna

Czas zacząć walkę o awans do ćwierćfinału. Jedną z ekip, która wystąpi w Houston, może być reprezentacja Holandii. Cztery lata temu, podczas mistrzostw świata Katarze, Pomańczowci znaleźli się w najlepszej ósemce turnieju. Czy Virgil van Dijk (zdj.) i spółka są w stanie poprawić ten wynik? **60 min**



22.50 SPORT

Piłka nożna

Trójkolorowy miejsce w fazie pucharowej mistrzostw świata zapewnił sobie już po dwóch kolejkach. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, o ćwierćfinał powinni dzisiaj rywalizować z Niemcami. **160 min**

TVP 2

- 3.00 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)**
- 3.20 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału (live)**
- 5.55 Barwy szczęścia** (3343) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25 M jak miłość** (1917) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.25 Górna półka smaku** (2) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.55 Zmiennicy** (5): Safari – serial komediowy, Polska 1986 (patrz obok)
- 13.05 Panna młoda** (136) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 15.10 Szansa na sukces. Opole 2026** (9): Anna Wyszkoń – widowisko, Polska 2025
- 16.15 Na dobre i na złe** (986): Prawda jest tylko moja – serial obyczajowy, Polska 2026
- 17.15 Panna młoda** (137) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Beyza szantażuje Mukadder. Cemil robi Cihanowi awanturę, obwiniając go o ostatnie wydarzenia. Hancer zaskakuje osoby ze swojego otoczenia odmową podpisania pozwu, który zapewniłby jej stałe dochody. **55 min**
- 18.10 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.45 Wyższa Szkoła Jazdy** (5) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
- 19.10 Słowo na niedzielę**
- 19.25 Rodzinka.pl** (298): Środa – serial komediowy, Polska 2025
- Do młodych Boskich przyjeżdżają rodzice Magdy. Starają się zbliżyć do swojej wnuczki. Natalia dyskutuje z przyjaciółkami o operacjach plastycznych. Do rozmowy włącza się nagle Paula, stawiając się w roli ekspertki. **35 min**
- 20.00 Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Zakopane – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.10 Gabi Drzewiecka zaprasza** (4) – talk-show
- 23.05 Ślubne wojny** – komedia romantyczna, USA 2009, reż. Gary Winick, wyk. Kate Hudson, Anne Hathaway, Bryan Greenberg, Chris Pratt (patrz obok)
- 0.45 Krytyczna godzina** – film kryminalny, Wielka Brytania/USA 2019, reż. Steven C. Miller
- Policjant Frank Penny (Aaron Eckhart) zabija porywacza dziewczynki, czym zaprzepaszcza szansę na jej uratowanie. Zamierza więc sam odnaleźć dziecko. **105 min**
- 2.30 Akacja 38** (417, 418) – telen., Hiszp. 2015 **4.15**



11.55 KOMEDIOWY

Zmiennicy (5)

Początki pracy Kasi (Ewa Blaszczyk, zdj.) jako Mariana Koniuszko w WPT nie należą do łatwych. Przebrana dziewczyna wiezie wraz z Jackiem znanego aktora Rawicza do Krakowa. Pasażer musi dotrzeć na miejsce punktualnie, ponieważ ma wystąpić w spektaklu Teatru Telewizji. **70 min**



20.00 WIDOWISKO

Lato z Radiem i Telewizją Polską

Trzecim przystankiem wakacyjnej trasy koncertowej jest miasto u podnóża Tatr. W Zakopanem wystąpią m.in.: Justyna Steczkowska, Majka Jeżowska (zdj.), Stanisław Karpiel-Bułecka, Orgonek, Reni Jusis, Afrosental i Piersi. Widzowie będą bawić się rytmie przebojów łączących pokolenia. **130 min**



23.05 KOMEDIA

Ślubne wojny

Emma (Anne Hathaway, zdj.) i Liv (Kate Hudson) od dziecka wiedziały, jak będą wyglądały ich śluby. Obie ustalają daty w wymarzonym hotelu. Błąd w rezerwacji jednak sprawia, że stają się rywalkami. **100 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.30 Pierwsza miłość** (4171-4174) – serial obyczajowy, Polska 2025
- W więzieniu wybucha bunt pod wodzą Krasnego. Ilona zostaje wzięta na zakładniczkę. Łukasz znajduje sposób na to, by przetrwać zamieszki. Białe szyszy się do złożenia przysięgi na zakończenie szkolenia wojskowego. Chce zaprosić Angelkę. **190 min**
- 14.40 Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej pioruna** – film przygodowy, USA/Kanada 2010, reż. Chris Columbus, wyk. Logan Lerman, Pierce Brosnan, Brandon T. Jackson, Alexandra Daddario (patrz obok)
- Dzieło twórcy takich hitów jak „Kevin sam w domu” i „Pani Doubtfire”. Reżyser wzięł na warsztat pierwszą część cyklu książek dla młodzieży autorstwa Ricka Riordana. Na fali popularności tej prozy w 2023 roku powstał również serial. **150 min**
- 17.10 Jak rozpuściłem II wojnę światową** (2/3) – komedia, Polska 1969, reż. Tadeusz Chmielewski, wyk. Marian Kociniak
- Franeć Dolas (Marian Kociniak) zostaje wcielony do Legii Cudzoziemskiej. Po apelu de Gaulle'a żołnierze wyprowadzają posłuszeństwo dowódcztwu i przechodzą na stronę aliantów. Dolas trafia do angielskiego obozu jenieckiego. Gdy pozycje Brytyjczyków atakują Włosi, przedstawia się na teren zajęty przez wroga. **100 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Prezydenci i premierzy** – program publicystyczny, Polska
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf** (173) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.00 Wrogowie publiczni** – film gangsterski, USA 2009, reż. Michael Mann, wyk. Johnny Depp, Christian Bale, Marion Cotillard, James Russo (patrz obok)
- 0.00 Escape Room: Najlepsi z najlepszych** – horror, RPA/USA/Węgry 2021, reż. Adam Robitel
- Zoe (Taylor Russell) i Ben (Logan Miller) zamierzają zdemaskować ludzi stojących za morderczą grą. Ponownie wpadają w pułapkę. **175 min**
- 2.55 Świat według Kiepskich** (383, 384) – serial komediowy, Polska 2012
- 4.05 Kabaretowa Ekstraklasa** (102) – pr. rozr., Polska 2017



14.40 PRZYGODOWY

Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej...

Borykający się z problemami licealista (Logan Lerman, zdj.) dowiadyuje się, że jest synem Posejdon. Zostaje oskarżony o kradzież pioruna należącego do Zeusa. Bogowie wysyłają za nim mitologiczne bestie, aby odebrały mu broń. **150 min**



19.55 ROZRYWKA

Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf

Olga Łasak (zdj.) wspólnie z innymi artystami z grupy Złoln i Skromni przedstawi scenkę dotyczącą nauk przedmażeńskich oraz „Musical wnieśli Złolnych”. Nie zabraknie perypetii Sztęfy z Piekar i jej rodziny Ślajaków. Widzowie zobaczą również skecz „Pogoda według Złolnych”. **125 min**



22.00 GANGSTERSKI

Wrogowie publiczni

Rok 1933. John Dillinger (Johnny Depp, zdj.) warunkowo opuszcza więzienie. Z kompaniami dokonuje napadów na banki. Tropem przestępcy rusza agent Purvis (Christian Bale). **120 min**

TVN	TV PULS	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1688) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Pogromcy chaosu (9) – program rozrywk., Pol. 2025 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 11.25 Niezwykłe Stany Prokopa 4 (1) – program rozrywkowy, Polska 2024 12.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Krakowie – studio (live) 12.20 Wspinaczka: Zawody World Series w Krakowie – speed kobiet i mężczyzn – finały (live) Na Ryńku Głównym rywalizują specjaliści i specjaliści we wspinaczce na czas. Po raz ostatni przed polską publicznością zaprezentuje się Aleksandra Mirosław. Mistrzyni olimpijska po tym sezonie zakończy karierę. 60 min 13.20 Wspinaczka: Zawody World Series w Krakowie – studio (live) 13.30 Młode giny (13) – serial kryminalny, Polska 2026 W pożarze pustostanu, nielegalnie zajmowanego przez młodzież, ginie 11 osób. Trop prowadzi do dewelopera, który planował inwestycję w miejscu budynku. 65 min 14.35 Step Up: Taniec zmysłów – muz., USA 2006, reż. Anne Fletcher, wyk. Channing Tatum, Jenna Dewan, Damaine Radcliff, De'Shawn Washington (patrz obok) 16.45 Nigdy w życiu! – komedia romantyczna, Polska 2004, reż. Ryszard Zatorski Judyta (Danuta Stenka) zostaje porzucona przez męża. Niebawem pozna Adama (Artur Żmijewski), w którym zakochuje się z wzajemnością. Wówczas w jej życiu pojawia się tajemniczy Leon. 135 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.45 Uwaga! – magazyn reporterów 20.00 Poznaj moich rodziców – komedia, USA 2004, reż. Jay Roach, wyk. Robert De Niro, Ben Stiller, Dustin Hoffman, Barbra Streisand (patrz obok) Kontynuacja hitu „Poznaj moją tatę” z 2000 roku. Gwiazdorska obsada. 150 min 22.30 Kocha, lubi, szanuje – komedia romantyczna, USA 2011, reż. Glenn Ficarra, wyk. Steve Carell, Ryan Gosling, Julianne Moore, Emma Stone (patrz obok) 1.00 Zmierzc – film fantasy, USA 2008, reż. Catherine Hardwicke 3.15 Uwaga! – magazyn reporterów 3.30 Wallander (6) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Szwecja/USA 2010 5.10 Nauka jazdy 5 (14) – program rozrywk., Pol. 2022	6.00 Kobra – oddział specjalny (2-4) – serial sensacyjny, Niemcy 2016 Na oczach Semira oraz Paula zostaje zastrzelony policjant. Sprawcę udaje się dość szybko zidentyfikować. Jest to Mike Eckert, zawodowy zabójca. Komisarze zamierzają ująć mordercę kolegi. W tym samym czasie Dana znajduje w porzucanym samochodzie zakrwawioną kobietę. 180 min 9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026 Prowadzący formatu podsumowuje kluczowe wydarzenia minionego tygodnia z kraju i ze świata. Wyjaśnia, jak wpływają na codzienne życie Polaków, co pozwala lepiej zrozumieć bieżącą sytuację. 25 min 9.25 Boso przez świat: Walki kogutów – cykl reportaży, Polska 2009 Podróżnik nadal jest w Wenezueli. Przyjrzy się hodowli kogutów bojowych. W tamtych stronach turnieje z udziałem tych ptaków cieszą się wśród miejscowych sporą popularnością. Cejrowski zobaczy, jak wygląda przygotowanie kogutów do walki. 35 min 10.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (521, 523, 525, 527, 529) – serial obyczajowy, Polska 2022 Jadwiga ma glejaka i wkrótce umrze. Zatrudnia Białorusina Fiedkę, by ją zabił. Mężczyzna domaga się jednak dużo więcej pieniędzy, niż mu wcześniej zaoferowano. Kobieta udaje się do lombardu. 300 min 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (963-967) – serial obyczajowy, Polska 2026 Damian spędza noc z Kariną, córką gangstera Buły. Zostaje zobowiązany do spłaty „długu wdzięczności” – musi zmienić wygląd kradzonego auta i przemycić go przez granicę. Tymczasem Kazimierz przypadkiem zakłada biznesowe spotkanie Marty. 300 min 20.00 Mocne sobotnie kino: Najwyższy wyrok – film sensacyjny, USA 2012, reż. Keoni Waxman, wyk. Steven Seagal, Michael Paré, Steve Austin, Ian Robison (patrz obok) 22.05 Pasażer – thriller, USA/Francja 2018, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Liam Neeson, Vera Farmiga, Patrick Wilson (patrz obok) Film wyreżyserował Hiszpan znany z produkcji horrorów („Dom woskowych ciał”). Często współpracuje z Liamem Neesonem. 125 min 0.10 Polowanie na czarownicę – film przygodowy, USA 2011, reż. Dominic Sena, wyk. Nicolas Cage, Ron Perlman, Stephen Campbell Moore, Stephen Graham (patrz obok) 2.05 Zobacz to!	20.00 SENSACYJNY Najwyższy wyrok Byli komandosi Cross (Steven Seagal, zdj.) i Manning (Steve Austin, zdj.) eskortują skazańców z wojskowego zakładu karnego. Mury więzienia forsuje grupa najemników. Jej celem jest jedna z osadzonych, która posiada cenne informacje. Dawni żołnierze próbują odeprzeć atak. 125 min 22.05 THRILLER Pasażer Agent ubezpieczeniowy Michael MacCauley (Liam Neeson) wiedzę ustabilizowane życie. Pewnego dnia, gdy jak zwykle jedzie pociągiem do pracy, spotyka tajemniczą Joannę (Vera Farmiga, zdj.). Nieznajoma wie o nim zaskakująco dużo. Wciąga go w rozrywkę, od której zależy życie jego rodziny i wszystkich pasażerów. 125 min 0.10 PRZYGODOWY Polowanie na czarownicę XIV wiek. Rycerz Behnen (Nicolas Cage, zdj.) i jego towarzysze eskortują czarownicę. Podróż do opactwa, gdzie ma być osądzona, jest naznaczona budzącymi grozę zdarzeniami. 115 min 5.25 Szkoła (772) – serial paradokumentalny, Polska 2019 6.15 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (1) – program rozrywkowy, USA 2019 7.15 Nowe Zwirowane Melodie (40-42) – serial animowany, USA 2018 8.00 Kompas szkieletora – film familijny, USA 2022, reż. Sandra L. Martin 13-letni Champ Brown (Luke Loveless) znajduje szkatkę poszukiwacza złota, kompas, a także stary dziennik. Wraz z przyjaciółmi wyrusza na wyprawę, która prowadzi ich śladami zaginionego skarbu. Na drodze stają im liczne przeszkody. 100 min 9.40 Zgłoś remont 11 (5) – program rozrywkowy, Polska 2026 10.45 Bitwa o gości (1) – reality show, Polska 2025 11.50 Ukryta prawda (1427-1429) – serial paradokumentalny, Polska 2022 14.55 Szpital św. Anny (17, 18) – serial obyczajowy, Polska 2025 16.55 Detektywi (329) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Dębosz zarządza ewakuację biura, a teren zabezpiecza ekipa komisarza Tabaja. Pirotechnicy rozbijają ładunek wybuchowy. Trop prowadzi do byłego członka sekty Komuna Dobra. 60 min 17.55 Kroniki Spiderwick – film fantasy, USA 2008, reż. Mark Waters, wyk. Freddie Highmore, Sarah Bolger, Nick Nolte, Mary-Louise Parker (patrz obok) Scenariusz powstał na motywach serii autorstwa Holly Black i Tony'ego DiTerlizzi. Kilka książek zostało połączonych w jeden film. Freddie Highmore musiał wykonać się wyjątkowymi umiejętnościami aktorskimi, aby wiarygodnie przedstawić braci bliźniaków. 125 min 20.00 Godziny szczytu 2 – komedia sensacyjna, USA 2001, reż. Brett Ratner, wyk. Chris Tucker, Jackie Chan, John Lone, Ziyi Zhang (patrz obok) 22.10 Drużyna potępionych – film sensacyjny, USA/Francja 2010, reż. Sylvain White, wyk. Evan Mirand, Mike Burnham, Jeffrey Dean Morgan, Zoe Saldana (patrz obok) 0.20 Matrix Zmartwychwstania – film s.f., USA/Australia 2021, reż. Lana Wachowski 3.00 Żyjąc z potworem 8 (19) – serial dokumentalny, USA 2020 3.50 Fachowcy (6) – serial paradokumentalny, Polska 2017 4.25 Dorota was urządzi! (7, 8) – pr. rozrywk., Polska 2014

TVP 3	TVP 3	D&T	TVP POLONIA	TV 4	D&T	PULS 2	D&T	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D&T
7.35 Agrobiznes weekend	7.55 Pytanie na śniadanie		11.20 Wilczy apetyt – mag.	6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (191) – reality show, Polska 2023		8.35 Corgi, psiak królowej – anim., Belgia/USA 2019		12.20 Prywatne życie zwierząt 14 (7) – przyrod.	8.45 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (2)	
8.05 Kryminalna siódemka	11.20 Wilczy apetyt – mag.		11.30 Podróż z historią (13)	7.00 Galileo (1167, 1168) – pr. popularnonaukowy		10.10 Gnome i Julia		12.55 Daję słowo – Maciej Orłoś (5) – talk-show	9.45 Express, Pogoda – inf.	
8.25 Dobre historie – mag.	12.05 Gruby (7-ost.) – przyg.		12.05 Gruby (7-ost.) – przyg.	9.05 Jesteśmy dla dzieci – magazyn		FILM Tajemnica zaginionych krasnali – film anim., Wlk. Bryt./USA 2018		13.50 Postaw na milion	10.05 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (3)	
9.00 Zieleni regionalny	12.40 Panna z mokną głową (1) – serial dla młodzieży, Polska 1994		12.40 Panna z mokną głową (1) – serial dla młodzieży, Polska 1994	9.30 Galileo (1169) – program popularnonaukowy		11.55 Wojciech Ciejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj (10, 11) – dok.		15.45 Moje przeboje (10)	11.05 Nic do zgłoszenia 6 (7)	
9.25 Telekurier – mag., Polska	13.15 UNESCO: Skarby Polski		13.15 UNESCO: Skarby Polski	10.30 Mini Galileo (95, 28) – pr. popularnonaukowy		13.05 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (8, 9) – pr. rozr., Pol. 2023		16.20 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska	12.05 Zakup w ciemno extra (29) – reality show, Polska	
9.50 Polskie parki narodowe – serial dok.	13.45 Echo serca (5) – obycz.		13.45 Echo serca (5) – obycz.	11.05 Galileo (1176, 1177) – pr. popularnonaukowy		15.05 Kapitan Szablodzięba i skarb piratów – film familijny, Norwegia/Wielka Brytania 2014		16.50 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka	12.35 Zakup w ciemno 7 (30-32) – reality show, Pol.	
10.25 Kulinarne wędrówki z Jolą Kleser (4) – mag.	14.35 Na sygnale (649, 650) – serial fab.-dokum.		14.35 Na sygnale (649, 650) – serial fab.-dokum.	13.05 Doktor Doltittle – komedia, USA 1998, wyk. Eddie Murphy, Ossie Davis		FILM Toto rozstrzała 2 – komedia, Francja 2023, wyk. Anne Marivin, Guillaume de Tonquédéc		17.10 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska	15.45 Express, Pogoda – inf.	
11.00 Tajemnice kulturowych seriali (4) – serial dok.	15.35 Okrasa lamie przepisy		15.35 Okrasa lamie przepisy	14.55 Policjantki i Policjanci (1381-1385) – serial obyczajowy, Polska 2026				17.40 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka – teleturmal, Polska 2026	16.05 Idź na całość 2 (12)	
11.55 Fascynujące migracje (3) – serial dokum., Francja	16.05 Życie lasu. Ptaki – dok.		16.05 Życie lasu. Ptaki – dok.					18.00 Koło fortuny – telet., Pol.	17.05 Usterka 14 (9) – fab.-dok.	
12.55 Regiony na TAK – mag.	16.50 Fajna Polska – mag.		16.50 Fajna Polska – mag.					18.10 Moje przeboje (12)	17.45 Express – pr. inform.	
13.25 Lato na ROD'os – dok.	17.05 Ja wam pokażę! (9)		17.05 Ja wam pokażę! (9)					19.15 Olga Lipińska zaprasza (9) – talk-show	18.00 Pogoda, Sport	
14.00 Rączka gotuje – mag.	17.55 Teleexpress		17.55 Teleexpress					20.00 Program rozrywkowy	18.10 Zakup w ciemno 7 (29) – reality show, Pol. 2026	
14.30 Program lokalny	18.20 Wojna domowa (9, 10)		18.20 Wojna domowa (9, 10)						19.05 Zakup w ciemno extra (28) – reality show, Polska	
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	20.10 World News Flash – inf.		20.10 World News Flash – inf.						19.45 Express, Pogoda – inf.	
15.20 Program lokalny	20.30 Pogoda		20.30 Pogoda							
	20.40 Zatoka szpiegów (8)		20.40 Zatoka szpiegów (8)							

DOKUMENT	DRAMAT OBYCZAJOWY	KRYMINALNY	ANIMOWANY	ROZRYWKA	ROZRYWKA
19.30 Lato na ROD'os – Pol. Widzowie poznają kilka rodzin działkowców z różnych zakątków Polski. Twórcy programu śledzą ich rozmowy, spotkania i codzienne aktywności. 30 min 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Piosenka od Ciebie 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Kryminalna siódemka 23.00 Piosenka od Ciebie 23.30 Regiony na TAK – mag. 23.55 Panorama 0.25 Serwis Info Wieczór 1.05 Teplotki – mag. inform.	21.35 Figurant – Polska 2023, FILM rez. Robert Gliński Polowa XX wieku. Młody fotograf Bronek (Mateusz Węclawek, zdj.) ma głęboką niechęć do religii. Wstępuje do SB, by zaspokoić swoją ambicję. Ma złustrować biskupa Wojtyłę. 115 min 23.30 Zawsze z Wami chciałbym być – 30 lat ich Troje – koncert, Polska 23.45 Laskowik & Malicki – niedziela wieczór (20) 0.40 Ja wam pokażę! (9) 1.30 World News Flash – inf. 1.50 Pogoda 2.00 Miłość nad rozlewiskiem (2, 3) 3.35 KabareTOP Story (5)	20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (121-124) Serafin i Osica wyjaśniają sprawę zabójstwa Grzegorza Woltera, którego zwłoki znaleziono na plaży. Trop prowadzi do agresywnego recydywisty. 235 min 23.55 Gwiazdy Kabaretu (180, 181) – program rozrywkowy, Polska 2026 1.55 STOP Drogówka – magazyn policyjny 2.55 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (274) – program muzyczny 4.25 Top 10 – lista przebojów – program muzyczny 5.30 Teleskopy TV Okazje	19.00 Snoopy i Charlie Brown – USA 2015 Rudowłosa dziewczyna rozpoczyna naukę w nowej klasie. Jeden z uczniów, Charlie, próbuje za imponować pięknej koleżance. Przyjaźni chłopca, Snoopy, pisze historię miłosną o psie. 105 min 20.45 Jak upolować faceta – komedia romantyczna, USA 2012 22.20 Kasyno – dramat FILM Kryminalny, USA/Fr. 1995 2.00 Wstydlive choroby 7 (1, 2) – dok., Wlk. Bryt. 4.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (188) – obycz. 5.00 Kręcimy z gwiazdami (8) – pr. rozr., Polska 2012	20.25 Kabaret Letni. Porą (9, 10) – Polska Cykl przypomina najbardziej udane skecze, monologi oraz piosenki popularnych polskich grup kabaretowych. Widzowski przedstawione jest w przyjemnej, letniej konwencji. 120 min 22.25 Postaw na milion – teleturmal, Polska 0.20 Kolo fortuny – telet., Pol. 1.05 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	20.00 Idź na całość 2 (9) – Pol. Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują uniknąć zbanka. Program prowadzi Zygmunta Chajzer i Robert Motyka (oba na zdj.). 60 min 21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (9) 22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (6) – fab.-dok., Pol. 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (1, 2) 1.00 Diableni boskie 2 (7, 8) 1.55 Zapakuj do moich drzwi (126, 127) – telen. 3.30 Detektywi (130) – serial fab.-dokum., Polska 2024 4.15 Szpital (601) – paradok.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 17.20 Klub seniora 6.00 Na Astronarium 17.55 Dora- staMy 18.15 Ze zdrowiem na Ty 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadkowie czasu 21.00 Kwartet 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.00 Spotkania z ekologią 17.45 Dni pola 18.00 Bez barier 18.15 Andrzej Szwalbe i jego dziedzictwo 18.30 Zbliżenia 19.00 Dni pola 19.15 Jeszcze dzień z życia 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbli- żenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.00 Drogi wolności 18.00 Adwokaci w sztuce 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.31 Panorama 21.43 Pogoda KATOWICE 17.15 Na KOŃcu świa- ta 17.30 Relacje 17.45 Zdarzyło się 18.00 Rączka gotuje 18.30 Aktual- ności 18.55 Pogoda, Sport 19.12 Wykrzykawszy kłamstw 21.00 Schle- sien Journal 21.15 Ziółowa apteka 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.05 Makłowicz w po- droży 17.31 Magazyn medyczny 17.45 Krzemionki 30. Przystanek reportaż 18.00 Kulinarne mówią 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulta- ralna 19.10 Bohaterowie małych ojczyzn 21.00 Moda na język polski 21.30 Kronika LUBLIN 17.12 Kwadrans samorzą- dowy 17.30 Z miłości do zwierząt 17.55 Pałace i rezydencje Lubelski- czyzny 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 Kuch- nia Jagiellonów 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.30 Kulturalnie po łodzi i regionie 17.45 RODOWY dział- kowiec 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Włiki z kulis 18.30 Łódz- kie wiadomości czasu 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szybą POZNAN 17.53 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.50 Medycyna 19.15 19.15 Reportaż sportowy 21.02 Spichlerz Polskiego Rocka 21.31 Te- leskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 17.16 Koncert 17.46 Z życia regionu 18.00 Odkrywamy Podkarpacie 18.30 Aktualności 19.00 Z życia regionu 19.13 Liczy się pasja 21.00 Wojownicy czasu 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.35 Porozmawiajmy szczerze 18.00 Dobry tytuł 18.30 Kronika 18.55 Polacy, którzy zmie- nili świat medycyny 19.07 Powrót do przeszłości 19.17 Nie taki in- ternet straszny 21.00 Smaki świata – posród morz 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 17.15 Daję słowo – Maciej Orłoś 18.00 Informacje z Mazowsza 18.15 Filmowe spo- tkania 18.30 TKW 18.42 Kurier Ma- zowiecki 19.00 Reagujemy 21.00 Reportaż 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza WROCLAW 17.00 Przyszłość jest teraz 17.15 Mój pierwszy dzień 17.49 Kulturalnie mówią 18.15 Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy 19.10 Języczek u wagi 19.20 Abecadło astronomii 21.00 Kuch- nia Jagiellonów 21.30 Panorama lubelska	BBC FIRST 8.00 Co ludzie powiedzą? 2 (10) – serial kom., Wlk. Bryt. 8.40 McDonald i Dods 2 (2) 10.30 Morderstwa w Midsomer 24 (4) 12.20 Ojciec Brown 6 (3-5) 15.30 My Life is Murder 4 (7, 8) 17.35 Ulica nadziei 5 (7) – krym. 18.35 Śmierć z dala od palm (2) 19.50 Śmierć pod palmami 15 (8) – serial kryminalny 21.00 Annika (2) – serial krym. 22.05 Milczący świadek 22 (5, 6) – serial kryminalny 0.20 Śmierć z dala od palm (2) 1.25 Śmierć pod palmami 15 (8) – serial kryminalny 2.35 Z pamiętnika położnej 10 (7) – obycz.	ROMANCE TV 12.25 Gabinet z widokiem na morze: Zaczynajmy z przeszłości – film obyczajowy, Niemcy 2025 14.20 Stątek marzeń – Makau FILM – film obycz., Niemcy 2015 16.15 Świeża krew w starym kraju: Beke rozrabia – dram. obycz., Niem. 2024 18.05 Świeża krew w starym kraju: Na mieliznie – dram. obycz., Niem. 2024 20.00 Zabójcze tropiki (1, 2) 22.05 Nord Nord Nord – Clüver FILM i szalona noc – film kryminalny, Niemcy 2017 0.00 Jeśli to miłość FILM – melodramat, Niemcy 2016 1.55 Zabójcze tropiki (1, 2)	8.00 Sekretne historie muzyczne (1) – pr. rozrywk. 9.00 Wojny kontenerowe (11-16, 1-4) – serial dokum. 14.00 Australijscy poszukiwawcze złota 2 (4) 15.00 Australijscy poszukiwawcze złota 3 (5-7) – serial dok., Australia 18.00 Polska. Największe tajemnice (2) – rozr., Pol. 19.00 77 TV 5 (17) – pr. rozr., Pol. 20.00 Morderstwa we Francji FILM – Plaža Omaha – film kryminalny, Fr./Belgia 2018 22.00 Zabójca z autostrady I-5 FILM – thriller, Kanada 2011 23.55 Helen nie żyje FILM – komediodramat, USA 2023 1.40 Zagłada Ziemi – film dok. 3.40 77 TV 4 (3, 2) – pr. rozr., Pol.	6.00 Jeźdźcy smoków – serial animowany 7.20 Przygody Tintina FILM – film animowany, USA/ Nowa Zelandia 2011 9.35 Cobra Kai (23-25) – serial przeglądowy, USA 2018 11.55 Strażnik Teksasu (7, 8) – serial sensacyjny, USA 13.45 Poirot (7, 8) – serial krym. 15.55 Columbo (17, 18) – serial kryminalny, USA 1973 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (43, 44) – krym., USA 21.55 Kości (107, 108) – serial kryminalny, USA 2010 23.50 S.W.A.T.: Miasto w ogniu FILM – film sensacyjny, USA 2011 1.40 Kochane pieniądze (79, 80, 1, 2) – paradok., Pol. 5.45 Teleskopy TV Okazje

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex 2 (6-9) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1995

10.00 Hudson i Rex 8 (4, 5) – serial kryminalny, Kanada 2024

12.00 Top Dog. Ameryka (1) – serial dokumentalny, USA 2020

13.35 Tata i małolata **FILM** – komedia, USA/Francja 1994, wyk. Gérard Depardieu, Katherine Heigl

15.30 Święty – film sensacyjny, USA 1997, wyk. Val Kilmer, Elisabeth Shue

17.45 RoboCop – film s.f., USA 2014, reż. José Padilha, wyk. Joel Kinnaman, Gary Oldman



20.00 Głośne hity **FILM** **Nieetykalni** – USA 1987 Chicago, 1930 r. Elliot Ness (Kevin Costner, zdj.), nieprzekupny agent federalny, wyprowadza wojnę gangowemu szlęgiemu Alu Capone. Zdeteminowanemu śledczemu pomaga trzech innych śledzków. **155 min**

22.35 48 godzin – komedia sensacyjna, USA 1982, wyk. Eddie Murphy

0.35 Przepraszam, czy tu biją? – film sensacyjny, Polska 1976

2.30 Klub wóczykiw **FILM** – film familijny, Polska 2015, wyk. Bogdan Kalus

4.40 Kabaretowe hity (3) – pr. rozrywk., Pol. 2024

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia

6.30 Nasz nowy dom (297) – reality show, Pol. 2023

7.30 Ewa gotuje (562, 563) – magazyn kulinarny

8.30 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny

9.00 Dlaczego ja? (1388-1392) – serial paradokumentalny, Polska

14.00 Sekrety rodziny (152) – serial paradokumentalny

15.05 Wieszanie kobiet (114-116) – serial dokum.

16.30 Nasz nowy dom (364) – reality show, Polska 2026

17.45 Polsat Hit Festival 2026 (1) – koncert, Polska 2026



20.20 Pitch Perfect 3 – USA/Chiny 2017, reż. Trish Sie

Członkinie Bellas kończą koledż. Jednak Amy (Rebel Wilson, zdj.), Beca (Anna Kendrick, zdj.) i inne artystki pragną ponownie razem zaśpiewać. Biorą udział w międzynarodowym tournée. **100 min**

22.00 Wojna żeńsko-męska **FILM** – komedia, Polska 2011

0.15 Życzenie śmierci – film sensacyjny, USA 2018

2.35 Wydarzenia – mag.

2.50 Wydarzenia

3.30 Ewa gotuje (546) – mag.

4.00 SuperLudzie (33, 34) – serial dokumentalny, Pol.

5.10 Drwale (2) – serial dok.

5.30 Telezakupy TV Okazje

TVP SERIALE

5.15 Na sygnale (856-858) – serial fabularno-dokum.

6.40 U Pana Boga w ogródku (7) – serial komediowy, Polska 2008

7.25 Na sygnale (859-863) – serial fabularno-dokum.

10.15 Ranczo 8 (95, 96) – serial obyczajowy, Polska 2014

12.00 Rodzinka.pl (297-299) – serial kom., Polska 2025

13.35 Ojciec Mateusz 29 (376, 377) – serial kryminalny, Polska 2023

15.30 Komisarz Alex 24 (303) – serial kryminalny, Polska 2014

16.30 Ranczo 8 (97) – serial obyczajowy, Polska 2014

17.30 Czerdziejstolek (16) – serial obycz., Pol. 1976



18.30 U Pana Boga w ogródku (8)

W Królowym Moście odbywa się huczne wesele młodszego aspiranta Cieleckiego i córki komendanta, Łuski. Tymczasem ocalony przez Mariana Jerzy Bocian planuje ślub z Halinką Strużkową. **55 min**

19.25 Ojciec Mateusz 29 (378-380) – serial krym.

22.25 Ranczo 8 (98, 99) – serial obyczajowy, Polska 2014

0.20 Komisarz Alex 24 (303, 304) – serial krym.

2.10 PiłBull (18) – serial sens.

3.10 Oficerowie (6) – serial sensacyjny, Polska 2006

4.10 Rodzinka.pl (149, 150) – serial kom., Polska 2015

KINO POLSKA

6.00 Dom w cenie mieszkanka 3 (8, 9) – magazyn poradnikowy

7.00 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.

7.15 Miś Kudłatek (1, 2) – serial animowany

7.45 Bolek i Lolek na wakacjach (1, 2)

8.15 Chłopi (2, 1-ost.) **FILM** – film obyczajowy, 1973

11.50 Potop Redivivus **FILM** – film historyczny, 2014

15.50 Halo Szpicbrodka, **FILM** **cykli ostatni występ króla kasiarzy** – komedia krym., 1978

18.15 Motylem jestem, czyli romans czterdziestolatka – kom. obycz., 1976



20.00 Niepokonani – USA/Polska/ZEA 2010

Rok 1940, Syberia. Janusz (Jim Sturgess, zdj.) trafia do sowieckiego łagru. Wraz ze współwięźniami ucieka poza bramy obozu. Grupa decyduje się na ryzykowną przeprawę do Indii. **170 min**

22.50 Rozmowy nocą **FILM** – komedia romantyczna, 2008, wyk. Marcin Dorociński

0.50 Ostatnia misja **FILM** – film sensacyjny, 1999, wyk. Peter J. Lucas

3.05 Dom zły O – dramat kryminalny, 2009, wyk. Arkadiusz Jakubik

5.40 Diabeł – film krótkometr.

AXN

6.15 Saga „Zmierzch” **FILM** **Przed świtem. Część 2** – film fantasy, USA 2012, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson

8.10 Rekruit 8 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2026

10.05 MacGyver 2 (6-10) – serial akcji, USA 2017-2018

15.05 FBI: Most Wanted 3 (14-18) – serial kryminalny, USA 2020

LaCroix wraz z ekipą ściga Harleya Rossa. Brutalny mężczyzna próbuje odnaleźć Lucy Carver, która od niego uciekała. Morduje kolejne osoby, które mogły jej pomóc. **295 min**



20.00 Olimp w ogniu – USA **FILM** 2013, reż. Antoine Fuqua

Prezydent USA (Aaron Eckhart, zdj.) zostaje zakładnikiem terrorystów. Do walki z nimi rusza były agent Banning (Gerard Butler, zdj.), który został odsunięty od obowiązków. **150 min**

22.30 Londyn w ogniu **FILM** – film sensacyjny, Wlk. Bryt./USA/Bulgaria 2016

0.20 Urowadzona 2 **FILM** – film sensacyjny, Francja/USA/Turcja 2012

2.20 Urowadzona 3 – film sens., Fr./Hiszpania/USA 2014

4.30 FBI: International 4 (1) – serial kryminalny, USA

5.15 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

6.00 Łapu capu – pr. rozr., Pol.

6.05 Kiler-ów 2-óch **FILM** – komedia, Polska 1999

8.00 Girl Climber. Wspinaczka – film dok.

9.25 Łapu capu – pr. rozr., Pol.

9.40 Listy do Julii – komedia romantyczna, USA 2010

11.25 Jutro będzie nasze **FILM** – dramat obycz., Wł. 2023

13.20 Kiedy nadchodzi jesień **FILM** – dramat obycz., Fr. 2024

15.00 Kaśka Sochacka – „Ta druga na Bis” (Live)

15.50 Niania w Nowym Jorku **FILM** – kom. romant., USA 2007

17.30 Ultimatum Bourne'a **FILM** – sens., USA/Niemcy 2007

19.25 Thelma – komedia, **FILM** Szwajcaria/USA 2024



21.00 Smashing Machine – USA 2025

Koniec lat 90. XX wieku. Mark Kerr (Dwayne Johnson, zdj.), znakomity zawodnik MMA, uzależnia się od opiatów. Po odwyku zaczyna przygotowania do najważniejszej walki w karierze. **120 min**

23.00 Grindhouse: Death Proof O – thriller, USA 2007, wyk. Kurt Russell

0.50 Królestwo – dram. sens., **FILM** USA/Niemcy/ZEA 2007

2.40 Skrzyżowanie – dramat obyczajowy, Polska 2024

4.20 Lili – film dok., Pol. 2021

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

13 ULICA

6.15 Follow (4) – serial sens., Fr.

7.00 Na granicy: Spadek **FILM** **Hildy** – krym., Niemcy 2022

8.55 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (7-16) – sens.

18.05 Kobra – oddział specjalny (5, 6) – sens.

20.05 Niepokojące zaginięcia: Pod presją 4 – dramat kryminalny, Francja 2022

22.00 Morderstwo między wierszami: Słowa mogą zabić – film kryminalny, USA 2019, wyk. Jill Wagner

23.50 Worricker – Ostateczna rozgrywka – dramat kryminalny, Wlk. Bryt. 2014

1.50 Podróżnik (3) – serial krym.

3.45 Na granicy: Potworna matka – film kryminalny, Niemcy 2021

POLSAT FILM

9.55 Kung Fu Panda: Sekrety Potężnej Piątki – anim. **FILM**

10.30 Sezon na misia – film animowany, USA 2006

12.10 Ania z Zielonego Wzgórza (1/2) – film obycz., Kan./RFN/USA 1985

14.20 Ghostbusters **FILM** – pogromcy duchów – kom., USA/Australia 2016

16.40 Krudowie – film animowany, USA 2013

18.45 Pacific Rim: Rebelia **FILM** – film s.f., Wielka Brytania/Chiny/Japonia 2018

21.00 Szybcy i wściekli 10 **FILM** – film sensacyjny, USA/Chiny/Japonia 2023

23.55 Life – horror s.f., USA 2017, wyk. Jake Gyllenhaal

2.05 Ślad (29, 10, 11) – krym.

HBO

11.10 Pierwsza sprawa – dram. **FILM** obycz., Francja 2023

12.55 Nasz syn – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2023

14.40 Zabawy z piłką **FILM** – komedia, USA/Niem. 2004

16.15 Akademia Pana Kleksa **FILM** – film fantasy, Polska 2023

18.25 O psie, który wrócił do domu – film familijny, Chiny/USA 2019

20.00 Eleanor Wspaniała **FILM** – dramat obycz., USA 2025

21.40 Księgowiec 2 – thriller, USA **FILM** 2025, wyk. Ben Affleck

23.50 Nóż w nocnej ciszy **FILM** – horror komediowy, USA/Wielka Brytania/Kan. 2023

1.15 Tęty potwór **FILM** – czarna komedia, USA/Wielka Brytania 2024

WARNER TV

9.50 Psi i koty 3: Łapa w łapie **FILM** – komedia sens., USA 2020

11.25 Naciągacz – komedia **FILM** kryminalna, USA 2003

13.40 Wielecie młody – dramat **FILM** obyczajowy, USA 1992

15.45 Przegloda Felicity **FILM** – film familijny, USA 2005

17.30 Superman 2: Wersja reżysera Richarda Donnera – film przyg., Wlk. Bryt./USA 2006

20.30 Jackie Chan: Pierwsze uderzenie – sens., USA/Hongkong/Ukraina 1996

22.00 Wrocie niebo 5 (4, 6) – s.f.

23.45 Szipdyzacy jak my **FILM** – komedia sens., USA 1985

1.45 Lśnienie – horror, Wielka Brytania/USA 1980

4.35 4 Blocks (1) – krym., Niem.

Ale kino+

10.20 Nicolas Cage: Szalony geniusz Hollywoodu

11.35 The Office PL 3 (1-3)

13.25 Śmierć na Nilu – film **FILM** kryminalny, Wlk. Bryt. 1978

16.10 Opadające liście **FILM** – komediodramat, Niemcy/Finlandia 2023

18.00 W sieci wojny – thriller, **FILM** USA 2025, wyk. Jake Abel

20.10 Morderstwo na basenie **FILM** – thriller, USA 2024

22.05 Walden – thriller, USA **FILM** 2023, wyk. Emile Hirsch

0.15 Pokusa – thriller, USA **FILM** 2021, wyk. Matthew McConaughey

2.25 Powrót (6-ost.) – kom., Pol.

3.05 Sweat – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2020

4.50 Meduzy – film krótkometr.

CANAL+ FILM

12.20 Łapu capu – rozr., Pol. 2026

12.25 Saga „Zmierzch” **FILM** **Księgowiec w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009

14.20 Call me Iala – film krótkometr., Pol. 2024

14.45 Ida – dramat obyczajowy, **FILM** Polska/Dania/Francja 2013

16.05 Azyl – dramat biograficzny, **FILM** Czechy/Wlk. Bryt./USA 2017

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

19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026

20.00 Zdażyć przed śmiercią **FILM** – western, USA 2025

21.45 Aftermath – thriller, USA **FILM** 2024, wyk. Dylan Sprouse

23.20 Dom 1000 trupów **FILM** – horror, USA 2003

0.45 Małpa – horror, USA/Wielka Brytania/Kanada 2025

SCI FI

6.00 Kroniki Shannary (1-4) – serial fantasy, USA 2016

9.40 Grimm 6 (7-11) – fantasy

14.35 Bibliotekarze: Nowy rozdział (5) – serial s.f., USA

15.35 Ameryka tonie **FILM** – film s.f., USA 2023

17.15 183 metry strachu **FILM** – thriller, USA 2016, wyk. Blake Lively, Oscar Jaenada

19.05 Ciche miejsce – horror, **FILM** USA 2018, wyk. Emily Blunt

21.00 Transformers – film s.f., **FILM** USA 2007, wyk. Shia LaBeouf, Megan Fox

0.00 Adam – thriller, USA/**FILM** Kanada 2004

2.05 Surrealistyczne (1-4) – serial grozy, USA 2021

PARAMOUNT NETWORK

11.00 Wojownicze Żółwie Ninja: Zmutowany chaos – film animowany, USA/Japonia/Kanada 2023

13.05 Lego przygoda – film animowany, Australia/Dania/USA 2014

15.25 Dzień zagłady – film katastroficzny, USA 1998

17.55 Sonic. Szybki jak błyskawica – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020

20.00 Mission: Impossible **FILM** – film sensacyjny, USA 1996

22.30 Pszczelarz – thriller, USA/**FILM** Wielka Brytania 2024

0.30 Ojciec chrzestny **FILM** – dramat sensacyjny, USA 1972, wyk. Marlon Brando

FX

6.50 Agenci NCIS 10 (2-4)

9.35 FBI 4 (2, 3) – serial krym.

11.25 CSI: Kryminalne zagadki Miami (25, 1) – serial krym.

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

15.05 Z archiwum X 2 (15-17)

18.00 Faceci w czerni 2 **FILM** – komedia s.f., USA 2002

19.45 Faceci w czerni 3 **FILM** – komedia s.f., USA 2012

22.00 Anakondy: Polowanie na krwawą orchideę – film sensacyjny, USA 2004

0.05 Pociąg z forsą – film sensacyjny, USA 1995

2.15 Paradise (8) – serial krym.

3.05 Tropiciel (20) – serial krym.

3.50 Zabójcze umysły (14) (6)

FILMBOX+ ONE

8.15 Stawka większa niż życie (7, 8) – wojenny, Pol.

10.50 Merlin i wojna smoków **FILM** – film fantasy, USA 2008

12.45 Mit – film przygodowy, **FILM** Chiny/Hongkong 2005

15.05 Dobry rok – komediodramat, **FILM** mat, USA/Wlk. Bryt. 2006

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

20.00 American Pie – komedia, **FILM** USA 1999, wyk. Jason Biggs

21.55 Patriot – film **FILM** sensacyjny, USA 1998

23.50 Strażnik czasu – thriller **FILM** s.f., USA/Japonia 1994

2.00 Turistas – thriller, USA **FILM** 2006, wyk. Josh Duhamel

4.00 Bonanza – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

10.25 The Office PL 3 (4-6)

12.00 Świat zwierząt – rodzicielstwo (5) – dok.

13.05 Łapu capu Extra – pr. rozr.

13.40 Planeta Singli. Osiem historii (3) – serial kom.

14.30 Naruto 3 (3-5) – anime, Jap.

16.05 Łapu capu Extra – pr. rozr.

16.30 To nie jest zagadka kryminalna (1, 2) – krym.

18.30 Hollywood Buzz – mag.

19.00 Jeremy (3, 4) – serial dok.

20.00 Para z sąsiedztwa (1, 2)

21.50 Łapu capu – rozr., Pol. 2026

22.00 Talamasca: Sekretne zakony (5, 6) – serial fantasy

23.40 Nie zostawiaj mnie (1, 2)

1.35 Premierowa jazda – mag.

1.55 Klangor (5-8) – krym., Pol.

CANAL+ 360

12.00 Pelé: Król gry – film dok.

13.00 W trasie z Normanem Reedusem (3) – dok.

13.55 Co poszło nie tak (5)

15.00 Kolejny przed świat (4, 1, 2)

16.55 Wykrzyżz historii (6, 1)

18.00 Nepal – z zachodu na wschód – film dokum.

19.00 Speedshop: warsztat marzeń (1) – serial dokum.

20.15 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata (1) – serial dokum.

21.10 Zabójcze drogi (3) – dok.

22.05 Porzucone konstrukcje (5) – serial dokum., Wlk. Bryt.

23.00 Wykrzyżz historii (6, 3)

0.05 Co poszło nie tak (5)

1.05 Cztery pory gi (3) – dok.



TLC

10.00 Mój chłopak jest maminsynkiem 2 – rozr.

11.00 Miss świata i jej siostry

12.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11

13.00 Rodzina 10+ 8 (10) – rozr.

14.00 Niezwykłe przypadki medyczne 2 (4-7) – dok.

16.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7 (11) – serial dok.

17.00 Matka w ciąży, córka w ciąży – serial dok., USA

18.00 Wiza na miłość 12

20.00 Baylen – życie na głos 3: Uncensored: Unsave The Date – dok.



21.00 Premiera: Design w australijskim stylu

22.00 Gdy jeden maż to za mało – reality show, USA

23.00 Makarze od twarży

0.00 Dr Pryszczylia – kulisy

1.00 Baylen – życie na głos 3

2.00 Design w australijskim stylu – pr. rozr., USA 2023

POLSAT CAFÉ

6.00 Komisarz Mama (17, 18) – serial kryminalny, Polska

8.00 Bogaty dom – biedny dom (137, 138, 159) – reality show, Polska

11.00 Polacy za granicą – miłość (5): Ateny – dok.

12.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (47, 48) – pr. rozr., Polska

14.00 Nasz nowy dom (316) – reality show, Pol. 2021

15.00 Walka o życie (2) – dok.

16.00 Kolacja w ciemno (1, 2) – pr. rozrywk., Pol. 2021

18.00 Nasz nowy dom (317, 318) – reality show



20.00 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (164) – rozr.

23.00 Gry małżeńskie (146, 147) – reality show

1.00 Kolacja w ciemno (8, 9)

3.05 Wzięcie kobiet (7, 8) – serial dokum., Pol. 2022

4.00 Zdrady (147, 148) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.20 Damy i wieśniaczki. PL 8 (16) – fab.-dok., Pol.

6.15 Anatomia piękna 2 (1)

7.10 Co za tydzień – mag.

7.45 Dzień dobry wakacje

11.30 Jestem z Polski 14 (8, 15) – serial dokum., Pol.

13.35 Jestem z Polski (5)

14.35 Kobieta na krańcu świata (1) – serial dok.

15.35 Do zobaczenia (7)

16.05 Bitwa o gości (8)

17.05 Będzie pięknie (5) – rozr.

18.05 Ugotowani (8) – program kulin.-rozrywk., Polska

19.05 Kuchenne rewolucje (5, 7) – pr. rozr., Pol. 2022



21.05 Taylor Swift kontra Scooter Braun (2) – dok.

22.15 Ślub od pierwszego wejrzenia 10 (11, 12) – reality show, Pol. 2024

0.25 Śluby marzeń (4) – rozr.

1.25 Seks – wypadki (1, 2) – serial fabularno-dokum.

3.25 Dieta czy cud? (7, 8) – magazyn poradnikowy

DISCOVERY CHANNEL

7.00 Klan z Alaski: Sztorm

8.00 Bimbrownicy 14

9.00 Gorączka złota: na kłopoty

10.00 Freddy Dodge 5

10.00 Celnicy opali 8

11.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (7)

12.00 Celnicy na straży Niemiec (1)

13.00 Złomowisko PL 3 (1, 2)

15.00 Nic do ukrycia (9)

16.00 Przygody truckerki (5)

17.00 Cieżarówka przez Afrykę (3)

18.00 Nagi instynkt przetrwania 12



20.00 W oku cyklonu: łowcy burz (2): 5 w skali EF

21.00 Bimbrownicy 14

22.00 Łowcy opali 8

23.00 Akta ekspedycji 2

0.00 Tajemnice Alaski

1.00 Co kryje Strefa 51?

2.00 Łowcy staroci 12

3.35 Gorączka złota: Australia 5 (3)

TVP HISTORIA

9.55 Korona Gór Polski

10.40 Podziemne Włochy (5)

11.50 Wszystkie kolory świata

12.55 Krainy cudów natury (3): Wielki Kanion

14.00 Ex Libris – magazyn

14.30 Wielka droga – dram.

FILM wojenny, Polska/Wł. 1946

16.05 Flesz historii (768)

16.35 Tajemnice kulturowych seriali (3)

17.25 Blisko, coraz bliżej (10)

19.05 Początki amerykańskiej niepodległości (2) – film dok., Niemcy/Kan.

20.00 Zbrodnie sprzed lat (5)



20.55 Ferrari – dramat biograficzny, USA/Wielka Brytania/Włochy 2023

23.15 Mechanik: Czas zemsty – dramat sens., USA/Niemcy 2005

1.00 Historia w postaciach zapisana: Henryk II – ostatni rycerz na tronie Francji – cykl dokum.

FOKUS TV

7.00 Rolnicy. Podlasie (39, 40) – serial dokum.

9.00 Premiera: Niezwykłe pociągi (3, 4) – dok., Kan.

11.00 Porzucone konstrukcje (7, 8) – dok.

13.00 Rolnicy. Podlasie (4-6)

16.00 Podglądacze przyrody (6, 7)

17.00 Największe statki świata (1): Thermopylae

18.00 Najbardziej niebezpieczne drogi do szkoły (10) – dok.

19.00 Premiera: Jak to wyjaśnić 2 (20, 21) – dok.

20.00 Tajemnice zamków (1)



21.00 Niezwykłe konstrukcje 2 (1) – serial dok., Francja/Niemcy

22.00 Niewyjaśnione zagadki (5) – dok., Kan.

23.00 Premiera: Poza kontrolą: Najtragiczniejszy wypadek drogowy we Francji – film dok., Francja 2021

METRO

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

14.45 No to leć! – pr. rozr., Polska

15.50 Niezwykłe Stany Prokopa 6 – pr. rozr., Polska

16.50 Jestem z Polski 2 – dok.

17.50 Kryminalni 2 (6, 7) – krym.

20.00 Jak boss – komedia, USA

FILM 2020, wyk. Tiffany Haddish

22.00 Na zabójczej ziemi

FILM – film sensacyjny, USA 1994

0.05 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 – serial dok.

1.05 Szpital (773) – paradok., Pol.

2.05 Szkoła (526, 527) – paradok.

3.35 Nowa Maja w ogrodzie 4

ZOOM

8.05 Jakubiani rozgryza Tajlandię i Kambodżę

8.35 Jakubiani rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.

9.40 Wojciech Cejrowski – bosy przez świat

13.00 Sensacje XX wieku – hist.

15.10 Stawka większa niż życie (11, 12) – serial wojenny, Pol.

17.50 Gang Olsena idzie na woj.

FILM ne – kom. sens., Dania 1978

20.00 Hity polskiego kabaretu 7 – pr. rozrywk., Pol. 2025

21.00 Psy – dramat sensacyjny, FILM Polska 1992

23.15 Adam szuka Ewy. Niemcy

0.10 Magia nagości. Niemcy – reaktywacja – rozr., Niem.

1.15 Magia nagości. Dania

FOOD NETWORK

8.55 Dziwaczne potrawy – dok.

9.50 MasterChef – pr. rozrywk.

11.25 Wakacyjny turniej wypieków 2 – telet. kulin.

12.25 Kuchnia jak u mamy – mag.

13.35 Tradycyjne smaki

14.00 Molly gotuje na farmie

15.45 Kobieta na Dzikim Zachodzie – magazyn kulin.

16.50 Gotowanie z miłości

17.50 Elitarny turniej wypieków

19.20 Dziwaczne potrawy – dok.

20.15 Człowiek kontra jedzenie

21.15 Kuchenne rewolucje – rozr.

23.25 Jedzenie w trasie – mag.

1.40 Rozdrażnić tytanów

3.25 Kuchnia z pasją – pr. rozr.

5.05 Zamiana szefów kuchni

DISCOVERY SCIENCE

6.00 NASA – archiwum tajemnic

8.00 Poszukiwacze dinozaurów

10.00 Jak to jest zrobione?

12.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń

14.00 Jak działa wszechświat?

16.00 NASA – archiwum tajemnic

18.00 Jak to jest zrobione?

20.00 Autostrada spotkań z UFO: Morderstwo na preri, Odzyskiwanie UFO – dok.

22.00 Tajemnice Alaski

0.00 Śladami Wielkiej Stopy

2.00 Zaginione miejsca

4.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń

NATIONAL GEOGRAPHIC

6.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy

8.00 Inżynierijne tragedie

10.00 Katastrofa w przestworzach

16.00 Car SOS: Rover P4 – dok.

17.00 Krwawe pieniądze: Tajemnice radzieckiej gospodarki (1, 2) – film dok.

19.00 UFO: Przelomowe śledztwa: Sygnalizacja UFO

20.00 Miasta w liczbach: Panama

21.00 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.

BBC EARTH

11.05 Indie z Alexandrem Armstrongem – serial dok.

12.10 W okowach mrozu 2 – dok.

17.15 David Attenborough i cuda natury 2 – serial dok.

17.50 Lucy Worsley i zagadki historii: rewolucja amerykańska – serial dokum.

18.55 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.

19.55 Najpiękniejsza droga Wielkiej Brytanii – dok.

22.00 W okowach mrozu 3 – dok.

23.00 Dzikie konie Gór Skalistych i ja – film dokum.

0.05 Na krawędzi katastrofy

1.05 Superchirurg: szansa na życie 2 – serial dokum.

2.05 Dziewicze zakątki Ziemi

WP

11.05 Wariaci za kierownicą 6

12.05 Pokochaj lub sprzedaj

13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.

14.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.

15.00 Policjanci z sąsiedztwa 4

16.55 Pogoda

17.05 Policjanci z sąsiedztwa 4

18.00 Strazacy z sąsiedztwa 2

18.55 Policjanci w akcji (8)

20.00 Kabaretowa noc pod gwiazdami – pr. rozr., Polska

21.55 Pogoda

22.05 Kabaretowa noc pod gwiazdami – pr. rozr., Polska

0.05 Kabaret na żądanie – rozr.

1.00 Mistrzowie Kabaretu 16

NOWA TV

6.55 Wehikuł czasu

7.30 Interwencja – taka jest Polska (561) – mag.

8.20 Frieren. U kresu drogi (9, 10) – serial anime, Jap. 2023

9.30 Dragon Ball Super (58-64)

13.00 One Punch Man (11, 12)

14.00 Co ludzie powiedzą? 2 (9-11) – serial kom., Wlk. Bryt.

16.00 Miodowe lata (71-74)

19.45 Poirot (5, 6) – serial krym.

21.50 Poirot (7, 8) – serial krym.

0.00 Ślad (74) – serial kryminalny

1.00 Łowca pedomiów – dok.

3.00 TV okazje

3.50 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna

5.00 Pod lupą MIGACZ

HGTV HOME & GARDEN

9.55 Polowanie na ogród 7

10.30 Uratuj swój ogród 8 – mag.

11.30 Wymyśl dom za granicą – program rozrywk.

12.35 Będzie pięknie – pr. rozr.

13.35 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.

15.30 Kamera, akcja, wypadki!

17.05 House Hunters – Poszukiwacze domów 4

18.45 Zgłoś remont 4 – pr. rozr.

19.45 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.

20.40 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.

21.40 Mieszkanie na miarę 2

23.35 Mieszkanie na miarę

23.35 Usterka 11 (9, 3, 5, 7)

TRAVEL CHANNEL

6.00 Wybawcy zwierząt – dok.

8.05 Dziwaczne potrawy: smakowite miasta – dok.

10.10 Niezwykłe Stany Prokopa

12.15 Baseny z rozmachem

14.20 Cieżarówka przez Stany

15.55 Człowiek kontra jedzenie

18.00 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.

20.05 Nagi instynkt przetrwania – serial dokum.

22.05 Azja Express – reality show

23.45 Górskie potwory – dok.

1.50 Hotelowe rewolucje – dok.

4.05 Tu jest pięknie – pr. rozr.

4.30 Sukces nie zna granic

5.20 Dziwaczne potrawy: smakowite miasta – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 Wybrzeże Chorwacji – dok.

10.00 Odnajdując Amerykę

11.00 Wodniry zwierząt – dok.

12.00 Critter Fixers – Zwierzęcy cudotwórcy: Psy

13.00 Cuda Afryki: Sahara – dok.

14.00 Amerykańska Amazonia

15.00 Sekretne życie pszczoł

17.00 Masai Mara: sekrety natury: Nowy porządek

18.00 Silni wbrew naturze

19.00 Jak przeżyć na Alasce

20.00 Europa z powietrza

21.00 Stworzone, by przetrwać

22.00 Zdobycie safari

23.00 Europa z powietrza

0.00 Niezwykły dr Pol

2.00 Amerykańska Amazonia

POLSAT WIASAT HISTORY

6.00 Hiroshima: za kulisami

8.05 Namiętni: korzenie zła

11.00 Punkty zwrotne II wojny światowej

17.40 Hitler i jego władza: Droga do władzy: Rządy terroru; Upadek – serial dokum.

21.00 Hiroshima: za kulisami – serial dokum.

23.25 Projekt Manhattan: w kolorze – dok., Wlk. Bryt.

0.30 II wojna światowa: cena imperium: Bezwarunkowa kapitulacja; Tysiąc słońc – dok.

2.20 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze

5.00 Zakazana historia 7

CANAL+ KUCHNIA

15.40 ABC gotowania – kuchnia amerykańska – mag. kulin.

16.05 M jak mięso 4: Turcja – dok.

16.55 Po prostu Jamie: szybko i łatwo – magazyn kulinarny

17.50 Ekoparady z Julią Oleś 2

17.55 Jakubiani rozgryza Polskę

18.50 Włoska kuchnia Gino: sekrety południa – dok.

19.45 Planeta słodczy – dok.

20.15 Jakubiani rozgryza Włochy – magazyn kulinarny

20.45 Kulisy wielkiej kuchni

21.40 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia

22.35 Kuchenny recykling – mag.

CANAL+ DOMO

15.15 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.

16.10 Przekopimy Ci ogródek

16.40 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8 – mag.

17.05 Mam zamek 3 – serial dok.

17.35 Dom w miesiąc 2 – dok.

18.00 Daleko od miasta 12 – dok.

18.55 Podzielić M2 4 – mag.

20.00 Adres: rezydencje marzeń – serial dokum.

21.00 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.

22.00 Generalna odbudowa 2 – serial dokum.

22.55 Luksusowa ucieczka 6

SUPER POLSAT

9.30 Kupiliśmy zoo

FILM – komediodramat, USA 2011

11.55 Świat według Kiepskich (541-546) – serial kom., Polska

15.25 Złomiarze – serial dokum.

17.25 Świat według Kiepskich (547-549) – serial kom., Polska

18.55 Kolacja w ciemno – pr. rozrywk., Polska 2022

21.00 Wydział zabójstw

FILM Hollywood – komedia sensacyjna, USA 2003

23.30 Gran Turismo – dramat

FILM przygodowy, USA/Jap. 2023

2.05 Backdoor. Wyjście awaryjne (10) – serial kom.

TVP KOBIECI

14.00 Rodzinka.pl (144, 145)

15.00 Tancząca ze światem – Oman – magazyn

15.30 Ojciec Mateusz 34 (445, 446) – serial kryminalny

17.25 Karolina Lankesterowska. Polka z wyboru – film dok.

18.30 Justyna Steczkowska na dobry wieczór

19.30 Miłość i nadzieja (294)

20.30 Wichrowe wzgórze (275)

21.30 Cztery pory roku w Hawanie (5) – serial krym.

22.30 Milionerzy – czarna komedia, Francja 2024

0.25 Bardotka (4) – serial biograf.

PLANETE+

12.30 Mongolia. Pomiędzy niebem a ziemią (3) – dok.

13.35 Cały rok z pandą (1) – dok.

14.40 Świłki. Boskie światło natury – film dokum.

15.00 Concorde. Wyprowadź własny los – film dokum.

17.00 Ginące rzemiosło Korei

18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.

18.40 Mam zamek 2

19.45 Louis de Funès – król francuskiej komedii – dok.

20.50 Catherine Deneuve. W centrum kadru – dok.

22.00 Céline Dion. Tak rodzi się gwiazda – film dokum.

TVP DOKUMENT

12.30 Podróż Malej Dużej 4

13.00 Tacy byliśmy (3)

13.30 Fascynujące migracje

14.30 Las Korolów – Góry Tenasserim – film dokum.

15.35 Eurostar: rewolucyjna kolej – film dokum.

16.35 Plaże Europy: Pozzuoli

17.40 Sanatorium miłośni 4

18.30 Przy Planty 719 – film dok.

20.10 Jak przeżyliśmy naszą przyszłość – dok., Wlk. Bryt.

21.40 Tajemnice kulturowych seriali

22.35 Żegnaj cię, mój świecie wesoly – film dok., Pol. 2023

TVP SPORT 2.45 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz 1/16 finału (live) 6.40 Piłka nożna: MS 2026 – 1/16 finału 9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski 10.15 Piłka nożna: MS 2026 – 1/16 finału 12.35 Piłka nożna: MS 2026 – 1/16 finału 15.00 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – podsumowanie 1/16 finału 16.30 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski	EUROSPORT 1 10.45 Kolarstwo: Tour de France – podsumowanie 11.45 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w La Thuille – short track kobiet i mężczyzn 12.45 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w La Thuille – zjazd kobiet i mężczyzn (live) 16.15 Kolarstwo: Tour de France – 21. etap 16.45 Kolarstwo: Tour de France: Barcelona – Barcelona (live) 19.45 Kolarstwo górskie: PS w La Thuille – zjazd kobiet	POLSAT SPORT 1 6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy gry pojedynczej 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) 14.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy (live) 16.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy (live)	TVP ABC 7.40 Płysz i Bill 7.50 Czarodziejskie miasteczko Pinokia 8.10 Piotruś Królik 9.00 Tygrysek Percy i jego opowieści 9.30 Studio Stodola 10.20 Bolek i Lolek na wakacjach 10.45 Rodzina Treflików 2 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie 13.20 Tru i Tęczowe Królestwo 14.30 Oli i Luna	MINIMINI+ 9.43 Edzio i Lusja 10.10 Baczne oczka 10.30 Język 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 Gazzi, piesiki, gazu! 15.28 Kicia Kocia 2 15.45 Język Happy 16.02 Marta mówi	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
18.00 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz 1/8 finału (live) 22.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz 1/8 finału (live) 2.00 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie 4.00 Boks: Gala w Bournemouth – podsumowanie	10.15 Jeździectwo: Global Champions Tour w Monako (live) 22.30 Kolarstwo: Tour de France – 1. etap 0.00 Snooker: Turniej World Open – mecz finałowy: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh 1.30 Kolarstwo: Tour de France – 1. etap	18.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy gry pojedynczej (live) 22.00 Lekkoatletyka: Diamantowa Liga w Eugene (live) 0.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy gry pojedynczej 2.00 Boks	14.55 Oktonauci 15.20 Cześć, czy może Cię zjeść? 15.40 Billy – chomik, który został kowbojem 16.05 Pat i świat 16.35 Rev i Roll 17.05 Pszczółka Maja 17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt	16.30 Zouk 16.56 Ciekawski George 7 17.50 Moje urodziny 17.55 Dora i przyjaciele 2 19.40 Smerfy 20.08 Cloudy & Stormy 20.35 Dolina Muminków 2 21.01 Wierszyki domowe 21.31 Troskliwe Misie: Uwolnić magię	20.00 Superwizjer – mag. 21.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkoła kontaktowa 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.40 Superwizjer – mag. 1.45 Nic do zgłoszenia – dok. 2.30 Nowa Maja w ogrodzie 2.55 Fakty po Faktach
11.45 Turbokozak 13.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włocławek – Częstochowa – Stelmet Falubaz Zielona Góra 16.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: FOGO Unia Leszno – Sparta 19.00 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 20.00 Liderzy. W centrum gry (2) 21.00 Premier League Review 22.00 Boks: BKFC Liberty Brawl: Philadelphia 0.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Radomiak Radom – Lech Poznań 2.45 Ligowistrzowie historie (2) 3.55 Premier League Stories (36)	13.30 Triathlon: T100 World Tour – San Francisco 14.30 FIM World Endurance Championship: Wyścig 8-godzinny w Spa-Francorchamps 16.00 Wspinałeczka: Zawody World Series w Krakowie – speed par mieszany – finały (live) 17.30 Wspinałeczka: Zawody World Series w Krakowie – speed kobiet i mężczyzn – finały 18.30 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w La Thuille 19.00 Golf: John Deere Classic – 3. runda (live) 0.00 Kolarstwo: Tour de France: Barcelona – Barcelona	6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy gry pojedynczej 8.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy gry pojedynczej 11.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy 14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy (live) 16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy (live) 18.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy (live) 21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy 23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy 1.00 Sporty walki: FEN	8.40 SpongeBob Kanciastoporty 12 9.35 SpongeBob Kanciastoporty 13 10.00 Sonic Prime 10.55 Harmidom 5 11.50 Harmidom 6 12.20 Grzmotomocni: Tajniki 2 13.10 Niebezpieczny Henryk 3 14.05 That Girl Lay Lay 2 14.55 Harmidom 6 15.15 Harmidom 10 15.40 Patryk Rozgwiazda Show 4 16.35 Sonic Prime 17.25 SpongeBob Kanciastoporty 12 17.45 SpongeBob Kanciastoporty 14	6.56 Siostry 2 7.30 Kumpel z dżungli – na ratunek! 7.57 Harmidom 8.25 Angelo rządzi 8.50 Siostry 2 10.16 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 11.39 Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2 12.26 Osma 13.00 Gadający Tom i przyjaciele 3 13.54 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 14.48 Siostry 2 15.30 Gus. Mały – wielki rycerz 2 16.15 Ki i Hi w Królestwie Pandy 16.42 Dinius i Lusja	15.30 Serwis Info Dzień 15.42 Polska na tak 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 Kiedys to było... 19.00 Serwis Info Wieczór 19.30 Serwis Info Wieczór 20.18 Co ludzie powiedzą? 21.00 Serwis Info Wieczór 21.15 Troche kultury 21.45 Panorama 22.10 Oko na Wschód 22.32 Tajemnice kulturowych seriali
11.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 1. rundy: Solana Sierra – Zheng Qinwen 13.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – 1. runda: Venus Williams – Irina-Camelia Begu 16.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg: A. Eala – E. Mertens 18.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg: E. Uys – A. Navarro 21.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – 2. runda: Wang Xinyu – Leylah Fernandez 23.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 2. rundy: Naomi Osaka – Elise Mertens 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Cracovia – Legia	12.25 Formula 1: GP Wielkiej Brytanii – sprint (live) 14.00 Formula 1: GP Wielkiej Brytanii – sprint 15.15 Formula 1: GP Wielkiej Brytanii – kwalifikacje (live) 18.00 Formula 2: Grand Prix Wielkiej Brytanii – sprint 19.01 F1 Academy: Grand Prix Wielkiej Brytanii (live) 20.00 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 21.30 Formula 3: Grand Prix Wielkiej Brytanii – sprint 22.50 F1 Academy: Grand Prix Wielkiej Brytanii 0.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1-3)	8.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy gry pojedynczej 10.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy 12.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy (live) 14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy (live) 16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy (live) 18.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy (live) 21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy 23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Barabapapa i jego rodzinka 10.10 Tim Rex wśród gwiazd 2 11.00 Świnka Peppa 3 11.30 Dora 4 11.55 Rubble i jego ekipa 3 12.25 Psi Patrol 4 12.54 Świnka Peppa 8 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 2 16.00 Świnka Peppa 5 16.40 Psi Patrol 4 17.00 Rubble i jego ekipa 2 17.30 Pan Krokodyl	8.00 Spidey i superkumple 4 8.30 Klub Myszyki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia 4 9.30 Klub Myszyki Miki Plus 10.00 Blue 11.00 Jej Wysokość Zosia 4 11.30 Superkoty 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 13.30 Klub Myszyki Miki Plus 14.00 Disney Junior Ariel 14.30 Jej Wysokość Zosia 4 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 4 16.00 Wyspa Magiczników 17.00 Klub Myszyki Miki Plus 18.00 Jej Wysokość Zosia	11.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Czysta Polska 17.10 Interwencja – taka jest Polska 18.00 W rytmie dnia 18.35 Debaty polityczna 19.15 Prezydenci i premierzy 19.50 Dobry wieczór, Polsko 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Interwencja – taka jest Polska 0.55 Wydarzenia wieczorne
9.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: FOGO Unia Leszno – Betard Sparta Wrocław 12.00 Snooker: Championship League – 1. runda (live) 16.45 Premier League Stories (47) 17.30 Prawo derbów (1) 18.30 Żużel: Indywidualne Mistrzostwa Polski – 2. runda w Bydgoszczy (live) 22.00 Snooker: Championship League – 1. runda 2.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Radomiak Radom – Lech Poznań	13.25 Formula 2: GP Wielkiej Brytanii – sesja kwalifikacyjna 14.40 Formula 2: Grand Prix Wielkiej Brytanii – sprint (live) 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Lipsk – FC Bayern Monachium 18.00 Formula 3: Grand Prix Wielkiej Brytanii – sprint 19.00 Formula 2: Grand Prix Wielkiej Brytanii – sprint 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: Atalanta BC – Inter Mediolan 22.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (4-6) 0.00 Piłka nożna: PSG – Paris FC	6.00 Dorwać tuńczyka 8.55 Poszukiwacze historii 9.55 Łowcy nazistów 14.15 Zakochana w Hitlerze – film dokumentalny, Francja 2007, rez. Isabelle Clarke 15.35 Tajna historia XX wieku 16.00 Pociągi 16.55 Polacy za granicą 18.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi 20.05 Wakacje z Bałtykiem 22.00 Polacy za granicą 0.00 Łowca pedofilów 2.05 Jedziemy na ryby! 4.05 Starożytni kosmici	9.35 Ciężarówka przez Stany 12.30 Jolny samochodowe 15.30 Zawodowi handlarze 17.00 Mobilni mechanicy 18.30 Nauka jazdy 19.30 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 20.15 Z drugiej ręki 21.00 Naprawy nie do naprawy 21.45 Moto Kombat 22.25 Zawodowi handlarze 23.10 Jolny samochodowe 0.10 Duda kontra Szafranski 0.55 Niebezpieczne dzielnice 1.40 Najpopularniejsze auta świata	7.05 Kłachy i Lachy 7.40 Koncert życzeń 9.25 Muzyczne dzień dobry 10.05 Przy muzyce po Śląsku 11.00 Kłachy i Lachy 11.20 Spotkanie z balladą 12.35 Przy muzyce po Śląsku 13.35 Kłachy i Lachy 14.00 Szlagierowa lista 16.00 Koncert życzeń 17.45 Przy muzyce po Śląsku 18.25 Śląska karuzela 19.55 Hansi Hinterseer zaprasza 22.00 Koncert w TVS 23.45 Szlagierowa lista 1.40 Program muzyczny	17.30 Przelamując bariery 18.05 Informacje dnia 18.15 W Naszej Rodzinie 19.30 Manna z Nieba 19.45 Modlitwa z telefontem 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Ślady historii 21.00 Apel Jasogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Warto być ojcem 22.15 Głos serca 23.00 Odpowiedzialni za Kościół



Roman Żurek, Michał Gawliński i Radosław Bielecki, czyli kabaret Neo-Nówka!

ŻYCIE TO KABARET: N JAK NEO-NÓWKA

Wciąż im zależy!

Znani są z ostrego, często politycznego humoru i ciekawych obserwacji społecznych. Występowali już praktycznie wszędzie. Jak sami mówią, najbardziej cenią spotkania z publicznością.

☛ **ŻYCIE TO KABARET: N JAK NEO-NÓWKA ND 5.07 godz. 19.50 TVP ROZRYWKA**
Neo-Nówka istnieje już ponad 25 lat. To kawał czasu!

Michał Gawliński: Nasza droga była wyboista, za co z dzisiejszej perspektywy dziękujemy. Rok po roku, sukcesywnie docieraliśmy do tego miejsca, w którym teraz jesteśmy. To zasługa zarówno nas, jak i publiczności, bez której to, co robimy, nie miało by sensu.

Roman Żurek: Wypracowaliśmy sobie zasady, według których gramy i działamy. Robimy to, co chcemy, a przy okazji możemy się z tego utrzymać. Wielu ludzi mówi, jak ważne są dla nich nasze skecze i przesłania, że wiele im dajemy w momentach trudnych, kiedy potrzebują się „zczilautować”, jak mawia młodzież w Ciechocinku. Widzimy więc, że jest to dla nich ważne. I dla nas też.

Rocznie dajecie 150 koncertów!

Radosław Bielecki: Ostatnio staramy się dawać ich połowę mniej. Żyjemy higienicznie. Nie chcemy też sami sobą się znudzić, żeby nie miało to przełożenia na nasze występy, bo wciąż nam zależy, by ładować akumulatory publiczności.

MG: Ilość występów to nie znaczy jakość. My nie chcemy popaść w rzemieślnictwo.

Bo kochacie improwizację?

RB: Nasze skecze cały czas się rozbudowują. Skracają się i powiększają. To daje nam poczucie świeżości. Myślę, że nie sprawdzilibyśmy się w zawodzie aktora, który ma napisany tekst od A do Z. Pewnie byłby problem, gdybyśmy mieli je wypowiedzieć po raz tysięczny. Na szczęście jesteśmy dla siebie sterem, żeglarzem, okrętem, reżyserem, aktorem i wszystkim, co trzeba. Możemy robić na scenie to, co chcemy. To dlatego każdy

nasz spektakl jest zupełnie inną odsłoną Neo-Nówki. **Lubicie też włożyć kij w mrowisko...**

RŻ: Nie obawiam się tego. Jeśli pewne rzeczy nas dotyczą, to uznajemy, że warto o nich mówić. Jesteśmy ludźmi, żyjemy w tym kraju.

MG: Kabaret nie tylko pusto rozśmiesza, ale, jak to kiedyś ktoś ładnie powiedział, także „uczy, bawi, wychowuje”.

RŻ: Niestety przy tej polaryzacji społecznej i politycznej, część ludzi nie ma dystansu i zostaliśmy wrzuceni do szuflady, że śmiejemy się tylko z prawej strony albo z Kościoła. A tak naprawdę śmiejemy się tylko z pewnych przywar, które mamy jako ludzie.

I często apelujecie o pojednanie różnych stron sporu w Polsce.

RŻ: To prawda, chociaż zarzucano nam, że sami przyczyniamy się do tego podziału. Uważaliśmy jednak i wciąż uważamy, że to, co dzieje się w naszym kraju,



W tym roku na festiwalu w Opolu świętowali jubileusz... 26-lecia powstania.



Od 2009 roku na scenie towarzyszy im zespół Żarówki.

jeżeli chodzi o podziały, jest zbyt daleko posunięte. Ludzie nie są w stanie już ze sobą porozmawiać. Każdy musi się określić, po której jest stronie. To nie jest dobre. Niestety, mamy świadomość, że jest marna szansa na wspólny kompromis i jedność, bo podziały są wykorzystywane przez polityków, którzy dbają o to, żeby ten stan podziału wciąż trwał. **Ile przeciętnie trwają narodziny skeczu?**

RB: Różnie. Czasami jest to chwila, moment, jakiś flow w busie, a czasami ciąga kabaretowa trwa kilka miesięcy. Za każdym razem, jak robimy nowy program, towarzyszy nam dreszczyk emocji. Czy to będzie dobre? Czy ludzie zrozumieją, o co nam chodzi? Zawsze podkreślamy, że trzeba szanować publiczność, bo to ona weryfikuje wszystko, co tworzymy.

Czy zdarza się, że z jednego pomysłu urodzą się bliźniaki albo trojaczki?

RB: Bywa, że... pączkują. Ale my wszystkie nasze dzieci kochamy jednakowo!

**Rozmawiała
MARZENA JURACZKO**



Anna German (Joanna Moro)
nie zabiegała o rozgłos
i odczuwała presję sławy.

Już jako dziecko
Ania (Anna Kirina)
lubiła śpiewać.

**Od 1.
odcinka**

**ANNA GERMAN.
TAJEMNICA BIAŁEGO ANIOŁA**

W cieniu tragedii

➔ **ANNA GERMAN... ND 5.07
godz. 20.00 KINO POLSKA**

Była artystką, której głos i osobowość podbiły serca słuchaczy na całym świecie. Serial Waldemara Krzystka opowiada o jej niezwykłym życiu – od skomplikowanych losów rodziny i dzieciństwa naznaczonego wojenną tułaczką, po występy na największych scenach Europy. Twórcy pokazują zarówno chwile triumfu, festiwalowe

sukcesy i narodziny niezapomnianych przebojów („Tańczące Eurydyki”, „Wróc do Sorrento”), jak też dramatyczne wydarzenia, które odmieniły jej życie. Szczególne miejsce zajmuje tragiczny wypadek samochodowy we Włoszech oraz długa, pełna bólu walka o powrót do zdrowia. W roli głównej znakomicie wypada Joanna Moro, a scenografia i kostiumy wiernie oddają realia epoki. **MAM**

REKLAMA

STACJA AMSTERDAM

Krwiobieg miasta

➔ **STACJA AMSTERDAM**

ND 5.07 godz. 12.00

NATIONAL GEOGRAPHIC

W samym sercu tętniącego życiem Amsterdamu znajduje się Amsterdam Centraal, stacja kolejowa o bogatej historii. Dziewięćset oddanych pracowników codziennie dba o sprawne funkcjonowanie tego kluczowego węzła komunikacyjnego. W trakcie największej renowacji w historii

stacji jej pracownicy mierzą się z nieustannymi wyzwaniami i muszą być gotowi na nieprzewidziane sytuacje. Kamera śledzi ich pracę – od dyżurnych ruchu i planistów, przez obsługę klienta i serwis techniczny, po służby porządkowe i policję. Pokazuje też wyzwania – opóźnienia, godziny szczytu, tłumy turystów i nieprzewidziane zdarzenia w sercu tętniącej metropolii. **MP**



**Nowość
w TV!**

**Na dworcu
w Amsterdamie zawsze
jest dużo pasażerów
i turystów.**

SPORT TO PODSTAWA!

...i to dosłownie. W nowej piramidzie żywienia, którą opracowują i stale aktualizują naukowcy zajmujący się dietetyką, aktywność fizyczna stanowi podstawę. Bez niej nawet najzdrowsze jedzenie nie utrzyma nas w dobrej formie. Specjaliści zalecają codzienne spacerowanie, bieganie, grę na świeżym powietrzu, jazdę na rowerze, pływanie, tenis. Ważne, by sport uprawiać sukcesywnie.

Podczas treningów możesz odczuwać dyskomfort łydek, kolan, łokci, bioder, kręgosłupa, karku, szyi. Warto wspierać się dobrym kolagenem, jak na przykład KolagenCito znanej niemieckiej marki Reutter. KolagenCito to nie imitacja! KolagenCito jest produktem 100% oryginalnym!

Dobroczynny KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie! Dostępny w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich. Sport! Ruch! Aktywność...! Wspieraj kondycję z KolagenCito dzisiaj, jutro, zawsze...!

KolagenCito - dobry wybór!



**DOSTĘPNY
W APTEKACH
I ZIELARNIACH**

TVP 1	TVP 2	POLSAT
5.25 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz 6.20 Słownik polsko@polski (681) 6.55 Słowo na niedzielę 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach 8.00 Tydzień – magazyn rolniczy, Polska 8.35 Stawka większa niż życie (8, 9): Wielka wyspa; Genialny plan pułkownika Krafta – serial wojenny, Polska 10.55 Ojciec Mateusz 15 (192): Matczyne serce – 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: Br. Jacek OFMCap – cykl reportaży, Polska 2026 13.10 BBC w Jedynce: Planeta Ziemia 3 (3) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023, reż. Nick Easton (patrz obok) 14.10 Dom (23): Kolejka do życia – serial obyczajowy, Polska 2000 Majka czeka na transplantację nerki. Kajtek próbuje dzięki protekcji przyspieszyć operację. Henio ukrywa złoto w lodówce. Danusia oddaje ją do naprawy. 110 min 16.00 Dziedzictwo (969) – serial obyczajowy, Turcja 2020 Potajemne zażywanie tabletek odchudzających prowadzi u Cansel do poronienia. Mówi jednak wszystkim, że to Nana zepchnęła ją ze schodów. Czarna zauważa, że Ibo stara się nią manipulować. 60 min 17.00 Nieexpress, Pogoda 17.35 Żona dla Polaka (5) – reality show, Polska 2024 18.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	4.40 Barwy szczęścia (3344-3346) – serial obyczajowy, Polska 2026 6.25 M jak miłość (1918) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.20 Dzień z życia artysty (9): Adam Nowak – talk-show 11.55 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Zakopane – widowisko, Polska 2026 14.00 Familiada – teleturniej 14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 (10): Kobranocka – widowisko, Polska 2025 Początkujących wokalistów ocenia dzisiaj artyści z zespołu Kobranocka, który powstał w latach 80. w Toruniu. Liderem grupy jest Andrzej Kraiński. Do jej największych przebojów należą m.in. „Kocham Cię jak Irlandię” i „Mówię Ci, że...”. 65 min 16.15 Tak to leciało! – teleturniej muzyczny, Polska 2025 Pierwszym uczestnikiem jest Krzysztof, który pochodzi z Kaszub. Wspierają go znajomi z zespołu ludowego i siostra Daria. Druga bohaterka to Joanna. Jej suflerką będzie z kolei Małgosia. 60 min 17.15 Maxima. Droga na tron (2) – serial biograficzny, Holandia 2024 Kiedy do prasy docierają informacje o nowej miłości księcia, Máxima staje się celem paparazich w Nowym Jorku. Sytuacja jest jeszcze bardziej napięta, gdy media dowiadują się, że ojciec Zorreguiety w przeszłości był ministrem rolnictwa w rządzie dyktatora Jorge Videli. 50 min 18.05 Przepis dnia (89) – magazyn kulinarny, Polska 2025 18.20 Pan Mama (60-ost.): Mistrz tantry – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok) 18.55 Kocham Cię, Polsko! (4) – program rozrywk., Pol. 2026	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 W wakacyjnej odsłonie programu prowadzący zapraszają na nowe cykle. Wśród nich jest przewodnik po świecie. Mobilne studio będzie też gościć w różnych miasteczkach Polski. Zaprezentowane zostaną ich atrakcje. Nie zabraknie spotkań z inspirującymi ludźmi. 180 min 11.30 Sing 2 – film animowany, Japonia/USA 2021, reż. Garth Jennings (patrz obok) W przebojowej animacji wykorzystano m.in. utwory takich gwiazd jak Adele, Billie Eilish, Coldplay, Aretha Franklin, Aerosmith czy Beyoncé. W oryginalnej wersji językowej głosu jednej z postaci użyczył Bono z U2. 135 min 13.45 Policja zastępcza – komedia sensacyjna, USA 2010, reż. Adam McKay Sławy nowojorskiej policji, Highsmith i Danson, giną podczas akcji. Dzięki temu okazję do wykazania się zyskują Terry Holtz (Mark Wahlberg) oraz Allen Gamble (Will Ferrell). Trafiają na trop afery, w którą zamieszany jest multimilioner Ershon. Jeśli uda im się złapać winnych, zyskają uznanie, w przeciwnym wypadku czeka ich degradacja. 145 min 16.10 Piraci z Karaibów: Zemsta Salazara – film przygodowy, USA 2017, reż. Joachim Ronning Złowrog Salazar pragnie zrealizować plan zemsty na piratach. Aby go powstrzymać, Jack Sparrow (Johnny Depp) musi zdobyć mityczny Trójbóg Posejdon. 160 min 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.35 Sport, Pogoda
20.05 Sport, Pogoda 20.25 Prokurator (7) – serial kryminalny, Polska 2015 (patrz obok) 21.20 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live) 21.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału (live) (patrz obok) 0.30 Morderstwa w Chartres – film kryminalny, Francja 2025, reż. Sandrine Cohen, wyk. Alexia Barlier, Gil Alma, Nathan Gruffy, Florence Coste, Pasquale D'Inca 2.15 Hondo – western, USA 1953, reż. John Farrow, wyk. John Wayne, Geraldine Page, Ward Bond, Michael Pate 3.40 Sedziowie pod presją – film dokumentalny, Polska 2021, reż. Kacper Lisowski 4.35 Sprawdzamy – magazyn, Polska 2024-2026 4.50	20.20 Postaw na milion – teleturniej, Polska 21.25 Wielka sława to żart – Benefis Wiesława Ochmana (1, 2) – widowisko, Polska 2026 (patrz obok) Wieczór uświetnią m.in. Justyna Steczkowska, Eleni, Andrzej Poniedzielski, Grażyna Brodzińska, Bohdan Łazuka, Renata Dobosz i Adam Zdunikowski. 125 min 23.30 Na przekór losowi (1, 2) – serial obyczajowy, Włochy/Francja/Niemcy 2024, reż. Francesca Archibugi, wyk. Francesco Zenga, Mattia Basciani, Valerio Mastandrea, Jasmine Trinca (patrz obok) 1.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live) 1.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału (live) 4.20	20.00 Dom Gucci – film kryminalny, Kanada/USA 2021, reż. Ridley Scott, wyk. Lady Gaga, Adam Driver, Al Pacino, Jeremy Irons, Jared Leto (patrz obok) Piosenkarka Lady Gaga ponownie udowadnia, że ma talent aktorski. Jej rolę żony dziedzica włoskiego domu mody wyróżniono nominacją do Złotego Globu. 200 min 23.20 Pięćdziesiąt twarzy Greya – melodramat, USA 2015, reż. Sam Taylor-Johnson, wyk. Dakota Johnson, Jamie Dornan, Jennifer Ehle, Eloise Mumford (patrz obok) 2.05 Ucieczka z piekła – thriller, USA/Tajlandia 2015, reż. John Erick Dowdle 4.20 Kabaretowa Ekstraklasa (115) – program rozrywkowy, Polska 2017

TVN	DVB T2	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1689) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (1) – 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 (2) – program rozrywkowy, Polska 2024 Magda Wośńska należy do najbardziej cenionych fotografek świata. Na pustyni w Kalifornii organizuje sesje zdjęciowe gwiazd. Opowie Marcinowi Prokopowi, jak zdołała się odnaleźć w zdominowanej przez mężczyzn branży. Podzieli się także ciekawymi refleksjami o Fabryce Snów. 35 min 12.50 Ugotowani (5) – program kulinarno-rozrywk., Pol. 2025 W urokliwej scenerii Warmii o zwycięstwo w kulinarnym zmaganiach rywalizują: świeżo upieczony ojciec, miłośniczka aranżacji wnętrz, socjolożka oraz leśnik. Każdy z uczestników zaprezentuje własne pomysły na dania. Zorganizowane przez nich kolacje zostaną potem poddane ocenie współzawodników. 70 min 14.00 Bella i Sebastian 3 FILM – film familijny, Francja 2017, reż. Clovis Cornillac, wyk. Félix Bossuet, Tcheky Karyo, Clovis Cornillac, Thierry Neuvic (patrz obok) 15.50 Akademia policyjna FILM – komedia, USA 1984, reż. Hugh Wilson Burmistrz znosi wszelkie wymagania stawiane kandydatom na policjantów. W ich szeregach chce wstąpić m.in. złodziej Mahoney (Steve Guttenberg). Porucznik Harris (G.W. Bailey) stara się zniechęcić kandydatów. 125 min 17.55 Kuchenne rewolucje (4) – program rozrywk., Pol. 2025 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.45 Transformers – film s.f., USA 2007, reż. Michael Bay, wyk. Shia LaBeouf, Megan Fox, Josh Duhamel, Tyrese Gibson (patrz obok) 22.55 Nieznośny ciężar wielkiego talentu FILM – komedia sensacyjna, USA 2022, reż. Tom Gormican, wyk. Nicolas Cage, Pedro Pascal, Jacob Scipio, Demi Moore (patrz obok) 1.00 Prime Time – thriller, Polska 2021, reż. Jakub Piątek 2.55 Największe polskie katastrofy (3) – serial dokumentalny, Polska 2020 3.45 Uwaga! – magazyn reporterów 4.05 Detektywi (104) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 5.05 Recepta na stary dom 3 (8) – program rozrywkowy, USA 2018	14.00 FAMILIJNY Bella i Sebastian 3 W wiosce zjawia się nieznajomy. Twierdzi, że jest prawowitym właścicielem Belli i chce ją zabrać wraz ze szczeniętami, które urodziła. Sebastian (Félix Bossuet, zdj.) nie zamierza do tego dopuścić. W towarzystwie czworonogów ucieka w góry. Nieznajomy podąża ich tropem. 110 min 19.45 FILM SF Transformers Od lat dwa gatunki inteligentnych maszyn, szlachetne Autoboty i bezwzględne Deceptikony, walczą ze sobą o przejęcie zaginionego źródła wielkiej mocy. Okazuje się, że znajduje się ono na Ziemi. W konflikt robotów wciąga się para amerykańskich nastolatków, Sam (Shia LaBeouf, zdj.) i Mikaela (Megan Fox, zdj.). 190 min 22.55 KOM. SENS. Nieznośny ciężar wielkiego talentu Hollywoodzki gwiazdor Nicolas Cage (zdj.) przechodzi życiowy kryzys. Leci na Majorce, gdzie ma uświetnić uroczyny tajemniczego milionera. Staje się częścią niebezpiecznej gry. 125 min	5.50 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026 6.15 Kobra – oddział specjalny (5, 6): Naga prawda; Miłość bez granic – serial sensacyjny, Niemcy 2017 8.10 Don Matteo: Boski detektyw 14 (17, 18): Śledztwo w sprawie córki, część 1; Śledztwo w sprawie córki, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2024 10.10 Kurierzy (25, 26) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Adam dostarcza przesyłkę dziewczynom, które bawią się na wieczorne panieńskim. Sądzą one, że kurier jest tancerzem erotycznym. 125 min 12.15 Złote dziecko FILM – komedia przygodowa, USA 1986, reż. Michael Ritchie Prywatny detektyw Chandler (Eddie Murphy) rusza na poszukiwania malca będącego wcieleniem Buddy. Chłopiec został porwany. 105 min 14.00 Agent XXL: Rodzinny interes FILM – komedia, USA 2011, reż. John Whitesell Trent (Brandon T. Jackson), pasierb agenta FBI Turnera (Martin Lawrence), jest świadkiem morderstwa. Funkcjonariusz ukrywa chłopaka w szkole dla dziewcząt. Sam w przebraniu tropi zabójcę. 150 min 16.30 Jumper – film przygodowy, USA/Kanada 2008, reż. Doug Liman David (Hayden Christensen) odkrywa, że może się teleportować. Spotyka obdarzonego identycznym darem Griffina (Jamie Bell). Ten ostrzega go przed Rolandem (Samuel L. Jackson), którego nadzernym celem jest unicestwienie wszystkich osób takich, jak oni. 110 min 18.20 Polowanie na prezydenta FILM – film sensacyjny, Finlandia/Wielka Brytania/Niemcy 2014, reż. Jalmari Helander, wyk. Samuel L. Jackson, Onni Tommila, Ray Stevenson, Victor Garber (patrz obok) 20.00 Niedziela z gwiazdami: Ostatni ślad – thriller, USA 2022, reż. Brian Goodman, wyk. Gerard Butler, Jaimie Alexander, Russell Hornsby, Ethan Embry (patrz obok) Film nakręcono w osiem dni. Gerard Butler zdradził, że znał tylko początek scenariusza, na planie niemal cały czas improwizował. 120 min 22.00 Pole rażenia – thriller, USA 1993, reż. Rowdy Herrington, wyk. Bruce Willis, Sarah Jessica Parker, Dennis Farina, Tom Sizemore (patrz obok) 0.05 Zatopieni – film sensacyjny, Bulgaria/Wielka Brytania 2005, reż. Anthony Hickox Najemnik Cody (Steven Seagal) musi pojąć terrorystę, który przetrzymuje żołnierzy na pokładzie okrętu. 120 min 2.05 Zobacz to!	18.20 SENSACYJNY Polowanie na prezydenta Air Force One zostaje strącony przez terrorystów nad lasami Finlandii. Prezydent Moore (Samuel L. Jackson, zdj.) ewakuuje się w kapsule ratunkowej. Łąduje w środku dzikiej puszczy. Jego sojusznikiem zostaje mały Oscar (Onni Tommila). Stawiają czoło wrogom. 100 min 20.00 THRILLER Ostatni ślad Lisa (Jaimie Alexander, zdj.) wybiera się z mężem Willem (Gerard Butler, zdj.) w odwiedzin do rodziców. Gdy zatrzymują się na stacji paliw, kobieta znika bez śladu... Will szybko zawiadamia o tym policję oraz teściów. Detektyw Paterson (Russell Hornsby) rozpoczyna śledztwo. Zdesperowany mąż działa na własną rękę. 120 min 22.00 THRILLER Pole rażenia Policjant Tom Hardy (Bruce Willis, zdj.) próbuje samodzielnie rozwiązać sprawę seryjnego mordercy. Jego nową partnerką zostaje Jo (Sarah Jessica Parker). Wkrótce kobieta zostaje uprowadzona. 125 min	5.10 Szkoła (773) – serial paradokumentalny, Polska 2020 6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (2) – program rozrywkowy, USA 2019 6.55 Nowe Zwirowane Melodie (43, 44) – serial animowany, USA 2018 7.25 Alvin i wiewiórki FILM – film familijny, USA 2007, reż. Tim Hill, wyk. Jason Lee, David Cross, Cameron Richardson, Jane Lynch (patrz obok) Na podstawie serii bajek z lat 50. XX wieku. Autem produkcji jest ścieżka dźwiękowa, na której znalazły się piosenki przez gryzonie przeboje, m.in. „Bad Day” Daniela Powatera i „Funktown” formacji Lippis Inc. Znakomita rolowka dla całej rodziny. 110 min 9.15 Ukryta prawda (1430-1434) – serial paradokumentalny, Polska 2022 14.20 Szpital św. Anny (19, 20) – serial obyczajowy, Polska 2025 Zyta, Marta, Zosia oraz Kaja wspierają Kasię, która cierpi po wyprowadzce Bartka. Dr Hajduk leczy chłopca, którym opiekuje się tylko schorowany dziadek. 120 min 16.20 Detektywi (330) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 W trakcie śledztwa w sprawie serii zamachów zostaje porwana Paulina Rapacz. Podczas jej poszukiwań dochodzi do eksplozji. W zgłoszczach policjanci odnajdują zwłonek ciała oraz odznakę komisarza Łabaję. 65 min 17.25 Jupiter: Intronizacja FILM – film s.f., USA/Wielka Brytania 2015, reż. Andy Wachowski Młoda kobieta (Mila Kunis) w dramatycznych okolicznościach spotyka zwiadowcę przybyłego z kosmosu, Caine’a (Channing Tatum). Dowiaduje się, że ma do wypełnienia ważną misję. Tak wpłatają się w międzygalaktyczny konflikt. 155 min 20.00 Krytyczna decyzja – film sensacyjny, USA 1996, reż. Stuart Baird, wyk. Kurt Russell, Halle Berry, David Suchet, Steven Seagal (patrz obok) 22.55 Oszukać przeznaczenie 5 FILM – horror, USA/Kanada 2011, reż. Steven Quale, wyk. Nicholas D’Agosto, Emma Bell, Miles Fisher, Ellen Wroe (patrz obok) 0.45 Push – thriller s.f., USA/Kanada/Wielka Brytania 2009, reż. Paul McGuigan 2.50 Żyjąc z potworem 9 (1) – serial dokumentalny, USA 2024 3.40 Fachowcy (7): Mechanik/Murarze – serial paradokumentalny, Polska 2017 4.15 Usterka 11 (4) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 4.50 Dorota was urządzi! (9) – pr. rozrywk., Polska 2014	7.25 FAMILIJNY Alvin i wiewiórki Utalentowane muzycznie gryzonie: Alvin, Szymon i Teodor przypadkiem trafiają do domu kompozytora Davida (Jason Lee, zdj.) w Los Angeles. Mężczyzna, dotąd bezskutecznie szukający uznania u ludzi z branży, nagrywa z wiewiórkami piosenkę. Utwór staje się hitem. 110 min 20.00 SENSACYJNY Krytyczna decyzja Terroryści przejmują kontrolę nad odrzutowcem pasażerskim. W akcji odbicia maszyny, którą dowodzi pułkownik Travis (Steven Seagal), bierze udział David Grant (Kurt Russell, zdj.). Pomaga mu stewardesa (Halle Berry, zdj.). Gdy łączność z grupą zostaje zerwana, władze decydują się zestrzelić samolot. 175 min 22.55 HORROR Oszukać przeznaczenie 5 Sam (Nicholas D’Agosto, zdj.) wybiera się razem ze współpracownikami na wyjazd integracyjny. Dzięki jego wizji unikają oni katastrofy. Wkrótce ocalsi zaczynają kolejno ginąć. 110 min

TVP 3	TVP 3	D3 12	TVP POLONIA	TV 4	D3 12	puls 2	PULS 2	D3 12	TVP ROZRYWKI	TVP ROZRYWKI	TTV HD	D3 12			
8.35 Regiony na TAK – mag.	8.55 W aptece i kuchni	9.25 Rok w ogrodzie – mag.	9.55 Lato na ROD'os – dok.	10.30 Tydzień – mag. rolniczy	11.00 Transmisja mszy świętej	11.55 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 (5) – mag.	20.00 Dziennik regionów	20.13 Regiony na TAK – mag.
12.50 Słowo na niedzielę	13.00 Transmisja mszy świętej	14.20 Janosik (13-ost.) – przyg.	15.10 Joanna Kolaćkowska – królowa kabaretu	16.15 Niedziela z... – pr. kult.	17.05 Ja wam pokażę! (10) – serial obycz., Pol. 2007	17.55 Telexpress	18.15 Kabaretomania (65)	19.10 63. KFPP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... W holidzie Magdyle Umer i Agnieszce Osieckiej (1) – koncert, Polska 2026	20.10 Program informacyjny	20.40 Pogoda					
6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (192)	7.00 Ewa gotuje (474) – mag.	7.30 Nieznane zdjęcia Hitlera (4) – dok., Wlk. Bryt.	8.30 Kultowe pociągi – najwspanialsze podróże kolejną – dok.	9.40 Galileo (1178, 1179)	11.40 Mini Galileo (106)	11.55 Czesy ostatnie: FILM Pozostawieni – film sens., USA/Kanada 2014	14.10 Doktor Dolittle – komedia, USA 1998	16.00 Jas Fasola: Nadciaga – komedia, Wielka Brytania/USA 1997	17.55 Uroczysko (171-174)						
6.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (10)	7.00 Tak! Jest świat 11 – inf.	7.30 Aukcja w ciemno (2, 3)	8.35 Wojciech Cejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj (12) – dok., Pol.	9.10 Wojciech Cejrowski. Boso – Luizjana (1, 2)	10.40 Gamoń – komedia, FILM Francja/Wł./Hiszp. 1965	12.55 Człowiek orkiestra – kom., Francja/Wł. 1970	14.50 Duch gór – baśń filmowa, FILM Niemcy/Czechy 2017	16.50 Poszukiwacze skarbu – baśń film., Czechy 2012	18.45 Stańcowane pantofelki – baśń filmowa, Niemcy 2011						
14.10 Przyrodnik na tropie (37) – serial dokumentalny	14.45 Olga Lipińska zaprasza (9) – talk-show	15.30 Program rozrywkowy	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	17.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026	18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.	18.40 Szansa na sukces. Opole 2026 (3)	19.45 Życie to kabaret. N jak Neo-Nówka (1) – pr. rozr.					
10.05 Idź na całość 2 (5) – rozr.	11.10 Zakup w ciemno 7 (29)	12.10 Zakup w ciemno 3 (36)	13.10 Zakup w ciemno extra (30) – reality show, Polska	13.40 Damy i wiesniaczki. PL 5 (1) – serial fab.-dok.	14.40 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (11)	15.45 Express, Pogoda – inf.	16.05 Idź na całość 2 (11)	17.10 Życie na kredycie 8 (7)	17.45 Express – pr. inform.	18.00 Pogoda, Sport	18.10 Życie na kredycie 8 (8)	18.45 Żony Podlasia 3 (5)	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.00 Zakup w ciemno 7 (30)	21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (10)

CYKL REPORTAŻY	KRYMINALNY	KRYMINALNY	HORROR	ROZRYWKI	DOKUMENT
20.30 Sanatoria – Polska Seniorzy chętnie oddają uzdrowiska, by zmienić klimat i podreperować zdrowie. Mogą tam też znaleźć dopasowaną dla swoich schorzeń terapię. 30 min 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 23.00 Kościół z bliska – mag. 23.30 Całkiem niezła historia 23.55 Panorama 0.25 Serwis Info Wieczór 1.05 Teleplotki – mag. inform. 1.15 Całkiem niezła historia 1.35 Piosenka dla Ciebie	20.50 Komisarz Alex 23 (284) Licealista Golia ginie pod kołami pociągu. Maszynista twierdzi, że ktoś ją popchnął. Alex zauważa w pobliżu miejsca zdarzenia zaparkowaną postać. Wraz z Kozera ruszają w pościg. 50 min 21.40 Lato z Radiem i Telewizją Polską 23.40 N jak Neo-Nówka (1) 0.40 Ja wam pokażę! (10) – serial obycz., Pol. 2007 1.30 Program informacyjny 19.30 2.00 Pogoda 2.05 Zatok szpiegów (8) 2.55 Lato z Radiem i Telewizją Polską 4.50 Ojciec Mateusz 2 (24)	20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1004-1007) – Polska 2026 Kalicka i Rosa prowadzą dochodzenie dotyczące śmierci Natalii Lubomirskiej, której ciało odnaleziono w stajni podczas zawodów jeździeckich. Następnie zabito strzałem w tył głowy. 245 min 0.05 STOP Drogówka – magazyn policyjny 1.05 Polowanie na Hitlera (3, 4) – serial dokum., Pol. 3.05 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (275) – program muzyczny 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Telezakupy TV Okazje	20.00 Zabójca mokrada – Wielka Brytania 2025, reż. Brad Watson Sam (Mohammed Mansaray, zdj.) i Kyle (Athena Strates, zdj.) wraz z grupą innych ocalałych z katastrofy samolotu osób uciekają na dzikich bagnach Luizjany. Walczą o przetrwanie. 120 min 22.00 Dzielnica strachu 9 (403-407) – serial krym. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 – serial obycz. 4.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (189) – serial obyczajowy, Polska 2019 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (501) – serial obyczajowy, Polska 2022	20.50 Kocham Cię, Polsko! (6) Tym razem swoją wiedzę o naszym kraju sprawdzają m.in. Beta Lenska, Agnieszka Dziekan, Marta Chodorowska, Rafał Cieszyński czy Andrzej Krzywy. 95 min 22.25 Postaw na milion – teleturniej 0.20 Kolo fortuny – telet., Pol. 1.00 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska 1.30 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka 1.45 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska 2.10 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka 2.35 Kabaret Letnią Porą (27, 26) – pr. rozr., Polska	22.00 Żony Podlasia 3 (6) – Pol. Benia pomaga przy żniwach. Ponieważ jest bardzo smutna, Marcin i jego synowie chcą ją rozweselić. Aldona wybiera się z bliskimi na ryby. Gala z Krzysią jadą do Michałowa po grzałkę. 60 min 23.00 Nic do zgłoszenia 5 (4) – serial dokumentalny, Pol. 0.00 Damy i wiesniaczki. PL 6 (17) – fab.-dok., Pol. 1.00 Knapowcy 5 (4) – pr. rozrywk., Pol. 2025 2.00 SOS. Ekipy w akcji (9, 10) – serial paradok. 3.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska (513) – serial fabularno-dokum. 4.20 Szpital (602) – paradok.

TVP 3	TVP 3	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 16.30 Pocztalnia 16.40 Panorama litewska 16.50 Przegląd ukraiński 17.00 Tydzień białoruski 17.25 U źródeł wiary 17.50 Kulturalnie mówiąc 18.14 BTL 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 18.56 Żyjcie Kościół 21.00 Wojujownicy czasu 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 16.30 Agregion 17.00 Zina widzieć 17.50 Wilczy apetyt 18.00 Kujawskie nowaliki 18.30 Zbliżenia 18.50 Słowo daje! 19.00 Przystanek slow food 4 21.00 Kujawskie nowaliki 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 16.15 Papry pyto 16.45 Ekonatura 17.50 Wykrywacz kłamstw 17.25 Ludzie i maszyny 18.00 Dej pozór 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Punkty zrotne 21.00 Duchowym szlakiem 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.30 Z górnej półki Telewizji Kraków 17.02 Raport pogodowy 17.10 Barberska deka da 18.00 Kronika tygodnia 18.30 Kronika 18.52 Bliziej polityki 19.10 Bohaterowie małych ojczyzn 21.00 Kwartet 21.30 Kronika LUBLIN 16.30 Życie lasu. Storczyki 17.15 Było, nie minęło – kronika zwiadownic historii 17.40 Kulturalnie mówiąc 18.00 Strefa otwarta 18.30 Panorama lubelska 19.05 Scena jest Twoja 19.20 Abecadło astronomii 21.00 Piosenka o Ciele 21.30 Panorama lubelska 21.45 Magazyn sportowy	ŁÓDŹ 16.45 ABC pacjenta 17.00 Aktywni seniorzy 17.10 Czytanie puszczy 17.45 Serial 18.15 Kawalek fajnego świata 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.05 Opowieści Ryszarda Bonisławskiego 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.51 Skarby Łodzi POZNAN 16.45 Barberska deka da 17.31 Reportaż 18.30 Teleskop 18.53 Opowieści stad 19.10 Fach ze hej 21.02 Albo ma się teatr albo ma się spokój. 150 lat Teatru Pol- skiego w Poznaniu 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 16.45 RowLove 17.00 Moda na język polski 17.30 Doku- ment w TVP Rzeszów 18.15 Pod- karpaka 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 hi- storia jednego przeboju 17.35 Ark 18.00 Magazyn sportowy 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 19.06 Duchowym szlakiem 21.00 Porozmawiajmy szczerze 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 17.15 Niedziela z... 18.00 Studio reportażu 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.02 Dobrego dnia z gwiazdą 21.00 Reportaż 21.30 Kurier Warszawski i Łamowca WROCŁAW 16.30 Fakty 16.42 Wesołe lata Telewizji Kraków 17.09 Kurs na kompetencje 17.31 Oda do kruchości 18.30 Fakty 19.03 Wakacyjny Dolny Śląsk 19.16 W swoim czasie 21.03 Korona Gór Polski 21.30 Fakty	6.55 Ranczo 6 (71) – obycz., Pol. 7.55 Ródzinka.pl (215, 216) 8.55 Ojciec Mateusz 20 (258, 259) – krym., Pol. 2018 10.45 Czy wiesz, że? (285) – dok. 11.20 Na sygnale (646, 647) 12.25 Ojciec Mateusz 6 (74) 13.20 Komisarz Alex 3 (38) 14.15 Ranczo 6 (75, 76) – obycz. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 25 (317) 19.20 Ranczo 7 (82-84) – obycz. 22.20 Czarny mercedes – film FILM kryminalny, Polska 2019 0.35 Jan Serce (1, 2) – obycz. 3.00 Pozdrowienia z Paryża FILM – film sensacyjny, Fr. 2010 4.40 63. KFPP w Opolu – Premiera – koncert, Pol.	11.25 Kosmos 1999 (10) – s.f. 12.30 Opole – koncertowe wspomnienia – cykl fel. 12.45 Opole na bis – koncert 13.55 Chiński syndrom FILM – thriller, USA 1979 16.05 Noce i dnie (3) – obycz. 17.15 Niedziela z... – pr. kult. 18.10 Porwać się na życie – spektakl teatralny, Polska 19.20 Kantor i Jarema. Powrót do Wenecji – reportaż, Pol. 20.00 Regula milczenia FILM – dramat obycz., USA 2012 22.10 Kulturalni – magazyn kult. 23.05 Wygodniałe dusze w wielkim mieście. Legenda „Nochnego kowboja” – film dokum. 1.00 Afonia – film krótkometr. 1.10 Tego się nie robi kotu	7.15 Oszuki! przeznaczenie. Historie prawdziwe 13 (5, 6) – serial dok., Wlk. Bryt. 8.15 Papież: Najpotężniejszy człowiek w historii (4) 9.10 Co Polak potrafi na drodze? (7) – rozr., Pol. 10.15 Nostradamus: prorocтва na XXI wiek 12.05 Polska. Największe tawimnice (7, 8) – rozr., Pol. 14.05 Łowcy skarbów 3 (2-5) 18.00 77 TV 5 (18) – pr. rozr., Pol. 19.00 77 TV 4 (18) – pr. rozr., Pol. 20.00 Alex Hugo – górski detektyw (27, 28) – krym. 0.10 Zabójca z autostrady I-5 FILM – thriller, Kanada 2011 1.55 Nostradamus: prorocтва na XXI wiek 3.50 77 TV (2) – pr. rozr., Polska	6.00 Columbo (17, 18) – krym. 10.05 Poirót (7, 8) – serial krym. 12.25 Senia spisku – film FILM sensacyjny, USA 1997 15.00 Policjanci i Policjanci (233-235) – serial obycz. 18.00 Strażnik Tekasas (9, 10) – serial sensacyjny, USA 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (45, 46) – krym., USA 21.55 Kości (109, 110) – serial kryminalny, USA 2010 23.50 Resident Evil: Zaświatły – horror, Niemcy/Francja/ Wielka Brytania 2010 1.55 Krejzi patrol (27) – serial kryminalny, Polska 2023 2.25 Kuchane pieniądze (3-5) – serial paradok., Pol. 2021 5.30 SuperLudzie Extra – mag. 5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
8.35 Śmierć z dala od palm (2) 9.40 Lewis 9 (5, 6) – serial krym. 11.45 Duchy (1-3) – serial kom. 13.45 Śmierć pod palmami 15 (8) – serial kryminalny 14.55 Ojciec Brown 11 (2) 15.55 Tajemnice Brokenwo- od 12 (1) – serial kryminalny 17.50 Ulica nadziei 5 (8) – krym. 18.50 Detektyw z Chelsea (4) 19.50 Śmierć pod palmami (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Francja 2011 21.00 Tajemnice Brokenwo- od 12 (2) – serial kryminalny 22.55 Annika (2) – serial kryminalny 0.00 Na niebieskich światłach 3 (3, 4) – krym.	14.25 Detektyw von Fock (7, 8) – serial kryminalny, Estonia 16.15 Inga Lindström: W twoim życiu – melodramat, Niemcy 2015 18.05 Dr Nice – Z ręką na sercu FILM – komediodramat, Niemcy 2023, wyk. Patrick Kalupa 20.00 Dr Nice – Stare rany FILM – komediodramat, Niemcy 2023, wyk. Patrick Kalupa 21.55 Dr Nice – Słodkie kłamstwa – komediodra- mat, Niemcy 2024, reż. Thorsten M. Schmidt 23.50 Rosamunde Pilcher: Zaręczona, zakochana, zabudowana – film obycz., Niemcy/Austria 2011	13.30 Przyjaciele 6 (2-5) – kom. 15.30 Tata ma plan (21, 22) 16.30 Tata ma plan 2 (1) – serial komediowy, USA 2017 17.00 Duchy (1, 2) – serial fantasy 18.00 Naga broń 31 1/3: FILM Ostateczna zwiastwa – komedia, USA 1994 20.00 Nawrót depresji gangster – komedia, USA 2002, reż. Harold Ramis 22.00 The Office PL 2 (9, 10) 23.05 Comedy Club 5 (9, 10) 0.05 Miasteczko South Park (13) – anim. dla dorosłych 0.35 Miasteczko South Park 2 (2-4) 2.05 Pracoholicy 3 (2-6)	11.30 Happy Feet: Tupot małych stóp – film animo- wany, Australia/USA 2006 13.45 Wakacje w krzywym zwierciadle – komedia, USA 1983, reż. Harold Ramis 15.50 Zatańcz ze mną FILM – komedia romantyczna, USA 2004 18.05 Grawitacja – thriller s.f., USA/Wielka Brytania 2013 20.00 Jak stracić chłopaka w 10 dni – komedia roman- tyczna, USA/Niemcy 2003 22.25 Zwyczajna przysługa FILM – komedia kryminalna, USA/ Kanada 2018, reż. Paul Feig 0.50 List w butelece FILM – melodramat, USA 1999

CANAL+
PREMIUM

6.15 **Miasta rytm** (1) – dok.
7.05 **Orzełek iggy** – film
FILM anim., Polska/USA 2025
8.30 **Zwzraki na ratunek**
PREMIERA – film animowany,
Kanada/USA 2024
9.55 **Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl**
12.10 **Ekstremalne opady: niszczyielski żywioł**
13.15 **Kawałek po kawkułku**
FILM – anim., USA/Dania 2024
14.50 **Kopniści w czasie**
FILM – komedia, Fr./Belgia 2025
16.30 **Tożsamość Bourne'a**
FILM – thriller, USA
Niemcy/Czechy 2002
18.25 **LARP. Miłość, trole**
FILM i inne kwesty
– komedia, Polska 2025

CANAL+ FILM

12.05 **Sigourney Weaver** - Ikon
kina akcji – film dokum.

13.00 **Saga „Zmierzch”**: Przed
FILM świtem. Część 2
– film fantasy, USA 2012

14.50 **Zgred** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2025

16.15 **Peacock** – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy

17.45 **Jason Bourne** – thriller,
FILM USA 2016, wyk. Matt Damon

19.45 **Lapu lapu** – rozr., Pol. 2025

20.00 **Pies 51** – thriller, Francja
FILM 2025, wyk. Gilles Lellouche

21.40 **Namierzony** – dramat
FILM sensacyjny, USA/Wł. 2025

23.25 **Franz Kafka** – dramat
FILM biograficzny, Czechy/
Polska/Niemcy 2025

1.30 **To nie mój film**
FILM – komedia/dramat Pol. 2025

CANAL+ 360

12.05 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech - Legia

14.10 Polska z góry: Stadyon (1)

14.45 Hot Roads - Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (4) - serial dokumentalny

15.50 Speedshop: warsztat marzeń (1) - serial dokumentalny

17.05 Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2 (4)

18.00 Sung Kang - szybki i dociekliwy 5 - dok.

19.00 Co poszło nie tak 3 (2)

20.00 Porzucone konstrukcje (6) - serial dokument., Wlk. Bryt.

21.00 Projekt Fighter (1)

22.00 Prawo ojca - dramat sensacyjny, Polska 1999

0.00 Krwotoczni Polska (3)



TLC

11.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5

13.00 Premiera: Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między spórmi – reality show

14.00 Włoskie zdrady (19, 20)

15.00 Miłość za granicą

16.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa 2

17.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa – reality show, USA 2023

18.00 Premiera: 100 kucharzy

19.00 Megasknery: Brazylia

20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show



21.00 Premiera: Wiza na miłość 12

23.00 Skórce na ratunek 8

0.00 Ręka przyszyta – serial dok.

1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show

2.00 Wiza na miłość 12

3.30 Suknie ślubne dla puszystych – pr. rozr.

POLSAT CAFÉ

6.00 Komisarz Mama (19, 20) – serial kryminalny, Polska

8.00 Bogaty dom – biedny dom (139) – reality show

9.00 Rolniczy (13, 14) – dok.

11.00 Działkowcy (5) – dok.

12.00 Najpiękniejsze domy na wsi (1) – serial dok.

13.00 Bogaty dom – biedny dom (140) – reality show

14.00 Nasz nowy dom (319)

15.05 Demakib (220, 221) – pr. rozrywk., Pol. 2026

16.00 Bogate dzieciaki bez kasy (1, 2) – reality show

18.00 Nasz nowy dom (320, 321) – reality show



20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (34) – reality show

21.00 Gry małżeńskie (210)

22.00 Kolacja w ciemno (87)

23.00 Gry małżeńskie (148, 149) – reality show

1.00 Kolacja w ciemno (10, 11) – pr. rozr., Polska

3.05 Więzienie kobiet (9, 10)

4.00 Zdrady (149, 150)

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3)

5.55 Rajską posiadłość Pamela Anderson (6)

6.50 Będzie pięknie (5) – rozr.

7.45 Dzień dobry wakacje

11.30 Kuchenne rewolucje (2) – pr. rozr., Polska 2025

12.30 Babski biznes (5) – rozr.

13.30 Jestem z Polski 16 (18, 15, 19) – serial dok.

16.35 Bitwa o gości (9)

17.35 Do zobaczenia (8) – magazyn poradnikowy

18.10 Ugotowani (9)

19.10 Kuchenne rewolucje (6, 7) – pr. rozr., Pol. 2024



21.05 Kate. Narodziny książkowej (1/3) – film dok.

22.10 EuroPOLKI studentki (2) – pr. rozr., Polska 2023

23.10 Cały jej świat (9) – eduk.

0.10 Kobieta na krancu świata (2) – serial dok.

1.10 Domy z potencjałem: Nowa odsłona (1) – pr. rozrywk., USA 2021

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Złomowisko PL 3 (1, 2)

11.00 Kamperem przez świat (6)

12.00 Przygody truckerki (5)

13.00 Ciężarówka przez Afrykę (4)

14.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5: Poszło z dymem

15.00 Specjaliści (5, 6)

17.00 Nic do ukrycia (9)

18.00 Celnicy na straży Szwecji (4, 7)

19.00 Celnicy na straży Niemiec (1): Przemysł na dużą skalę



20.00 Akta ekspedycji 2: Dzwine, ale prawdziwe

21.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5: Poszło z dymem

22.00 W oku cyklonu: łowcy burz (2): 5 w skali EF

23.00 Celnicy na straży Niemiec (1)

DISCOVERY HISTORIA

9.05 Przyłbice i kaptury (8)

10.15 Starożytność: mocarstwa (4) – serial dok., Wlk. Bryt.

11.10 Jack Cygan. Życie jest sztuką – film dok., Pol.

12.15 Wszystkie kolory świata

13.20 Góry Europy (1): Ardeny

14.25 Narodziny narodu

17.40 Blisko, coraz bliżej (11) – serial obcy, Pol. 1986

19.05 Nieznana wojna na północy (1) – dok.

20.10 II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (1)



21.00 2026 rokiem Andrzeja Wajdy: Wszystko na sprzedaż – dramat psychologiczny, Polska 1968, reż. Andrzej Wajda

23.00 Wielka droga – dramat wojenny, Polska/Włochy 1946

0.45 Opiekunowie (nie) pamięci – film dok., Pol.

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu

6.05 48h. Zaginięci (37) – serial kryminalny, Polska

7.00 Rolnicy. Podlasie (41, 42) – serial dokum.

9.00 Niezwykły świat ryb – film dokum., Niem. 2020

10.00 Podglądacze przyrody (5, 6): Wąż Eskulapa; Żurawie – serial dokum.

11.00 Z klimatem i z pasją

11.30 Wojny magazynowe (17-21) – reality show, USA

14.00 Premiera: Gwiazdy lombardu 25 (13)

15.00 Technologie jutra (5, 6) – serial dok., Kanada 2023



19.00 Premiera: Rolnicy. Podlasie (24-27) – dok.

21.00 Najpiękniejsze domy na wsi (1) – serial dok.

22.00 Korea Północna: następny przywódca

23.00 Pogromcy mafii (3)

0.00 Najpiękniejsza ślektwa CBS (3) – serial dokum.

1.00 Rolnicy. Podlasie (5-8)

METRO

6.10 Gorączka złota 11 – dok.

7.50 Klan z Alaski – serial dokum.

9.50 The Floor – teleturniej, Pol.

11.10 Footloose – film

13.30 Diagnoza (6, 7) – obycz., Pol.

15.30 Kryminalni 2 (8-10) – krym.

18.50 Milionery – teleturniej, Pol.

20.00 Yellowstone (4, 5) – obycz.

22.00 Millerowie – komedia krym.

23.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 2013

0.05 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 – serial dok.

1.10 Szpital (774) – paradok., Pol.

2.10 Szkoła (527, 528) – paradok.

3.40 Nowa Majja w ogrodzie 4

4.30 Osadzone. Blok F (2) – serial paradokumalny, Pol.

4.55 Złomowisko PL 6 – dok.

ZOOM

6.00 Kojak 3 (3, 4) – serial krym.

8.00 Jakubiak rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.

9.35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat

11.45 Cztery pancerni i pies (1, 2) – serial wojenny, Polska

14.30 Gang Olsena nigdy się nie poddał – komedia sensacyjna, Dania 1979

16.50 Dymno: Więcej niż magia – serial dokumentalny

18.50 Kabaretowe przeboje 4

20.00 Hity polskiego kabaretu 7

23.00 Magia nagości.

0.00 Adam szuka Ewy. Niemcy

1.00 Magia nagości. Finlandia 4

1.35 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

7.55 Bójka na plaży – serial dok.

8.55 Wakacyjny turniej wypieków – telet. kulin.

9.55 Dieta czy cud? – mag.

10.40 Wiem, co jem na diecie

11.45 24/24 – maraton kulinarny

13.45 Kuchenne rewolucje – rozr.

15.50 Kuchnia jak u mamy – mag.

17.00 Symon gotuje w ogrodzie

18.10 MasterChef – pr. rozrywk.

19.35 Dziwaczne potrawy – dok.

20.10 Pojedynek na grille

21.40 Miasto smaków Guya Fieriego – reality show

22.45 Najlepszy smak w mieście

23.45 Perfekcyjny gospodarz 9

1.55 Makaron, ogród i fantazja

3.35 Apetyt na miłość – pr. rozr.

5.15 Co nas truje – pr. rozrywk.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak działa wszechświat?

8.00 Poszukiwanie dinozaurów

10.00 Jak to jest zrobione?

12.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2

14.00 Czy jest z nami inżynier?

16.00 Jak działa wszechświat?

18.00 Jak to jest zrobione?

20.00 Wyprawa w nieznane 10

21.00 Wyprawa w nieznane 9

22.00 Dolina Królów: ostatni sekret faraonów – film dok.

0.00 Jak działa wszechświat?

2.00 NASA – archiwum tajemnic: Tuż obok Ziemi: Kłątwa pełni Księżyca – dok.

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 Pompeje w ogniu – dok.

17.00 Włoka szpiegów (1) – dok.

18.00 Gula – system śmierci (1)

19.00 UFO: Przelomowe śledztwa

20.00 CIA: Tajemnice i szpiegzy

21.00 Największe katastrofy budowlane – serial dokum.

22.00 Katastrofa w przestworzach

2.00 Alaski: Następne pokolenie

BBC EARTH

10.00 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.

11.00 Słynie indyjskie tygrysy

12.05 W okowach mrozu 3 – dok.

13.05 Indie z Alexandrem Armstrongiem – serial dok.

14.05 Najpiękniejsza droga Wielkiej Brytanii – dok.

16.10 Zdrowa zmiana 2 – dok.

17.20 David Attenborough i cuda natury 2 – serial dok.

17.50 W okowach mrozu 3 – dok.

18.50 Mroźna planeta – dok.

21.00 Słynie indyjskie tygrysy – film dokum., Włochy Brytania

22.05 W okowach mrozu 3 – dok.

23.05 Ben Fogle na Cyprze – dok.

0.25 Zdrowa zmiana 2 – dok.

1.35 W okowach mrozu 3 – dok.

WP

11.00 Pogoda

11.05 Whitney Houston: rodzinna tragedia – dok.

13.00 Pokochaj lub sprzedaj

14.00 Pokochaj lub sprzedaj

15.00 Vancouver 3 – serial dokum.

15.55 Policjanci z sąsiedztwa 2

16.55 Pogoda

17.00 Policjanci z sąsiedztwa 2

22.00 Pogoda

22.05 Mistrzowie Kabaretu 10

23.05 Mistrzowie Kabaretu 11

0.05 Przeboje kabarety

1.05 Mistrzowie Kabaretu 15

2.00 Impreza z mistrzami kabaretu – program rozrywk., Pol.

NOWA TV

7.30 Interwencja – taka jest Polska (562) – mag.

8.20 Frieren. U kresu drogi (11, 12) – serial anime, Japonia

9.30 Dragon Ball Super (65-71)

13.00 One Punch Man (1, 2)

14.00 Kabaret na dobry wieczór. Paraniormalni show

16.00 Nowa Rewia Kabaretowa

18.00 Kabaret na żywo.

Przystanek Radość – rozr.

20.00 Nowa Rewia Kabaretowa

21.00 Zdrady (80-83) – paradok.

1.00 Łowca pedofilów – dok.

3.00 TV okazje

3.50 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna

5.00 Pod lupą MIGACZ

HGTV HOME & GARDEN

11.35 Polowanie na ogród 2

12.05 Polowanie na ogród 4

14.20 Letnia chata na lata 3

14.30 Złoty remont 4 – pr. rozr.

15.30 Będzie pięknie – pr. rozr.

16.35 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.

17.35 Kamera, akcja, wpadka!

19.15 Kolekcjonerski obłęd wart miliony – pr. rozrywk.

20.20 House Hunters

– Poszukiwacze domów 5 – program rozrywkowy

21.25 Dorota inspiruje

23.20 Najgorętsze nieruchomości pod słońcem – serial dokum.

0.25 Sprzątaczkę (10-12) – obycz.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Śluby świata – pr. rozrywk.

7.05 Z wędką na koniec świata

8.05 Smakuj świat z Pascalem

10.15 Azja Express – reality show

11.50 Patent na Chinę – dok.

12.55 Patent na podróż – pr. rozr.

14.00 Człowiek kontra jedzenie

16.00 Kobieta na krancu świata

18.15 Ciężarówka przez Stany

21.15 Moja wielka wloska przygoda – pr. rozrywk.

22.20 Duchy Alaski (1) – fab.-dok.

23.20 Mój przyjaciel grizzly – serial dokum.

1.20 W co wierzą Osbourneowie

4.45 Za Donalem... do Europy

5.15 Dziwaczne potrawy: smakowite miasta – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 Weterynarze z Nebraski

13.00 Niedzwiedzi wyścig do zimy – film dokumentalny

14.00 Dziką przyrodę Indii

15.00 Dzikie Indie

16.00 Bertie Gregory: bliskie spotkanie z młotowatymi

17.00 Uwaga! Rekin!

18.00 Księżyce rekinów – dok.

19.00 Prześniwana planeta

Ziemia: Dom – serial dokum.

20.00 Europa z powietrza

21.00 Najgroźniejsi mieszkańcy Alaski: Królestwo orka – dok.

22.00 Olsnięwająca Ameryka: Południowy Zachód

23.00 Gorgosza: odzyskać raj – film dokumentalny, USA

POLSAT WIASAT HISTORY

6.30 Tajemnice Adriatyku

9.30 Kleopatra: tajemnicza władczyni

14.10 Królowe areny: kobiety-gładiatorki – dok.

15.25 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze

21.05 Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji

23.15 Sanxingdui: zaginione miasto – film dokum., Francja

0.25 Należici: korzenie zła: Reinhard Heydrich; Rudolf Höss; Adolf Eichmann; Karma

3.35 Świąta Hitlera

4.35 Zakazana historia 7

CANAL+ KUCHNIA

15.40 Po prostu Jamie...

16.30 Ekoparady z Julią Oleś 2

16.35 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 – mag. kulin.

16.50 Z pola na stół – serial dok.

17.15 U sąsiadów w kuchni 16

18.25 Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodzę

19.20 Jakubiak rozgryza Wietnam – magazyn kulin.

19.45 Dzień dobry, obiad 2

20.40 M jak mięso 4: Turcja – dok.

21.30 Wszystkie smaki fermentacji: Dar morza i soli

22.05 Podróż przez smaki Chin 2 – serial dokumentalny

CANAL+ DOMO

12.30 Ucieczka na wieś 24 – dok.

14.10 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.

15.15 Luksusowa ucieczka 6

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 13 – 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

9.50 SuperMocni – mag.

10.25 Małe kobietki

FILM – melodramat, USA 2019

13.05 Kupiliśmy zoo

FILM – komediodramat, USA 2011

15.55 Formuła 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii (live)

18.25 Świat według Kiepskich (550) – serial komedowy, Pol.

19.00 Randka w ciemno – pr. rozr.

21.00 Na linii ognia – dramat

FILM – sensacyjna, USA 1993

23.30 Boogeyman – horror, FILM Kanada/USA 2023

1.45 Backdoor. Wyjście awaryjne (1) – serial kom.

TVP KOBIECI

13.00 63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicz

14.00 Rodzinka.pl (146, 147)

15.00 Podróża Małej i Dużej 6

15.30 Ojciec Mateusz (1, 2)

17.25 Tajemnice kulturowych seriali: Alternatywy 4 – dok.

18.30 Daję słowo – Maciej Orłoś: Magazyn Obcy – talk-show

19.30 Miłość i nadzieja (295)

20.30 Wichrowe wzgórze (276)

21.30 Cztery pory roku w Hawanie (6) – serial krym.

22.30 Eiffel – dramat biograficzny, Fr./Bel./Niem. 2021

PLANETE+

12.25 Jak przetrwać w Australii

13.35 Calk rok z panda (2) – dok.

14.40 Supermoce roślin – dok.

15.50 Gustave Eiffel. Nie tylko wieża – film dokumentalny

17.00 Ginące rzemiosło Korei

18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.

18.40 Mam zamek 2

19.45 Jimmy Somerville. „I Feel Love” – film dokumentalny

20.45 Niezwykłe życie Buffy Saint-Marie – film dokum.

22.30 Sekta – serial dokumentalny

23.10 Syndrom hawański. Kto pierze umysły Amerykanów? – serial dok.

TVP DOKUMENT

13.25 Tacy byliśmy (4)

14.00 Irańskie gepardy. Czy jest dla nich nadzieja? – dok.

15.00 Skrzydła i sieci. Niezwykły taniec w powietrzu (1) – film dok.

16.00 Sekrety dzikich kwiatów

17.05 Kultura miejska: Tajwan

18.05 Sanatorium miłości 4

19.00 Tischner – film dokum., Pol.

20.10 The Beatles na Stadionie Shea: tamte słowa, tamten dzień – film dokum.

21.45 Tajemnice kulturowych seriali: Czterdziestolatek

22.45 Tamte lata, tamte dni

TVP SPORT 10.15 Piłka nożna: MS 2026 – 1/8 finału 12.35 Strongman: Super Series – Świebodzin 2026 13.35 Polska Liga Żeglarska 14.05 Wioslarstwo: Zawody PS w Lucernie – finały 15.10 Mundial. Teatr emocji 16.15 Koszykówka mężczyzn: Eliminacje MŚ – mecz: Austria – Polska 18.15 Piłka nożna kobiet: Mistrzostwa Europy U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026 – podsumowanie fazy grupowej 19.30 Dzień na mundialu	EUROSPORT 1 10.15 Wspinaczka: Zawody World Series w Krakowie – speed par mieszanych 11.15 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w La Thuille – zjazd kobiet i mężczyzn 12.30 Kolarstwo: Tour de France – 1. etap 13.30 Kolarstwo: Tour de France – 2. etap (live) 18.00 Cycling Essential Stories – mag. sportowy 18.15 Kolarstwo górskie: Zawody PS w La Thuille – cross-country kobiet i mężczyzn	POLSAT SPORT 1 6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy gry pojedynczej 9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski 10.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy 11.00 Halo, tu Wimbledon – magazyn tenisowy 12.00 Kronika Wimbledonu – magazyn tenisowy 13.00 Tenis: Turniej Wimbledon – studio (live) 14.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy (live) 16.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy (live)	TVP ABC 9.30 Ziarno 10.20 Bolek i Lolek na wakacjach 10.45 Rodzina Treflików 2 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Studio Stodola 13.00 Zwierzaki Czytali 13.20 Tru i Tęczowe Królestwo 13.55 Świnka Peppa 14.30 Oli i Luna 14.55 Oktonauci 15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 15.40 Billy – chomik, który został kowbojem	MINIMINI+ 10.10 Baczne oczka 10.30 Jeżyk Happy 10.51 Basia 2 11.20 Marta mówi 11.50 Mały Charlie 12.20 Smerfy 12.55 Baranek Shaun 13.21 Kicia Kocia 2 13.37 Robotkowo 14.00 Bing 14.20 Strażak Sam 16 14.45 Looloo Kids 15.01 Gazu, pieski, gazu! 15.28 Kicia Kocia 2 15.45 Jeżyk Happy 16.02 Marta mówi 16.30 Zouk	TVN 24 7.15 Kadr na Kino – mag. 7.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.45 Kawa na lawie – mag. 11.55 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
21.00 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz 1/8 finału (live) 1.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz 1/8 finału (live) 5.00 Boks: Walka o pas WBA w Montrealu – waga superpółśrednia: Mary Spencer – Mikaela Mayer	20.15 Wspinaczka: Zawody World Series w Krakowie – speed par – finały 21.15 Kolarstwo górskie: Zawody PS w La Thuille 22.30 Kolarstwo: Tour de France – 2. etap 0.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfaście	18.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy gry pojedynczej (live) 21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy gry pojedynczej 23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy gry pojedynczej 1.00 Boks	16.05 Pat i świat 16.35 Rev i Roll 17.05 Pszczółka Maja 17.30 Petroniki: Obrońcy zwierząt 18.00 Kucharz Shane 18.25 Leo da Vinci 2 19.00 Prys i Bill 19.10 Czarodziejskie miasteczko Pinokia	16.56 Ciekawski George 7 17.55 Dora i przyjaciele 2 19.40 Smerfy 20.08 Cloudy & Stormy 20.35 Dolina Muminków 2 21.01 Wierszyki domowe 21.31 Troskliwe Misie: Uwolnić magię 22.14 Barbie: Dreamhouse Adventures 2	20.00 W kuliachach 21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.50 Kawa na lawie – mag. 2.05 Nowa Maja w ogrodzie 2.25 Szkoła kontaktowe 3.10 Nic do zgłoszenia – dok.
CANAL+ SPORT 8.30 Premier League Review 10.25 Witaj w akademii (2) 11.00 Liderzy. W centrum gry (2) 12.10 Turbokozak 13.20 Turbokozak 14.30 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 15.35 Liderzy. W centrum gry (2) 16.45 Żużel: PGE Ekstraliga: Motor Lublin – Stal Gorzów (live) 19.15 Żużel: PGE Ekstraliga: GKM Grudziądz – KS Toruń (live) 21.30 Magazyn PGE Ekstraliga 23.15 Boks: BKFC Liberty Brawl: Philadelphia 0.30 Liderzy. W centrum gry (2) 1.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Raków – Arka 4.15 Magazyn PGE Ekstraliga	EUROSPORT 2 10.00 FIM World Endurance Championship: Wycścig 8-godzinny w Suzuce (live) 13.00 Kolarstwo górskie: PS w La Thuille – short track kobiet 13.15 Kolarstwo górskie: Zawody PS w La Thuille (live) 15.15 Kolarstwo górskie: Zawody PS w La Thuille (live) 17.30 FIM World Endurance Championship: Wycścig 8-godzinny w Suzuce 19.00 Golf: John Deere Classic – finał (live) 0.00 Kolarstwo: Tour de France: Tarragona – Barcelona 1.30 FIM World Endurance Championship: Wycścig 8-godzinny w Suzuce	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy 8.00 Lekkoatletyka: Diamantowa Liga w Eugene 10.00 Minisiatkówka: Finał MP w Gliwicach (live) 12.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy 14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy (live) 16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy (live) 18.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy (live) 21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy 23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 7.20 Patryk Rozgwieżdża Show 8.40 SpongeBob Kanciaoporty 13 10.00 Sonic Prime 10.55 Harmidom 6 12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 2 13.10 Niebezpieczny Henryk 3 14.05 That Girl Lay Lay 2 14.55 Harmidom 6 15.15 Harmidom 15.40 Patryk Rozgwieżdża Show 4 16.35 Sonic Prime 17.25 SpongeBob Kanciaoporty 9 17.45 SpongeBob Kanciaoporty 14 18.10 Grzmotomocni: Tajniacy 2 19.05 Niebezpieczny Henryk 4	TELETOON+ 7.39 Kumpie z dżungli – na ratunek! 8.34 Harmidom 9.55 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 11.18 Siostry 2 12.44 Kumpie z dżungli na ratunek! 3 14.05 Siostry 2 14.44 Biuro detektywistyczne Laszego i Mai 2 15.32 Kumpie z dżungli – na ratunek! 16.15 Ki i Hi w Królestwie Pandy 16.48 Dinius i Lusja 17.33 Kumpie z dżungli na ratunek! 3 18.05 Charlotte i trzy muszkieterki	TVP info_ TVP INFO 15.00 Serwis Info Dzień 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 Raport specjalny 21.00 Serwis Info Wieczór 21.15 Rozmowy (nie)wygodne 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.32 Woroniczka 17
CANAL+ SPORT 2 10.45 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg 13.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg 15.15 Wycścigi konne: Tor Skizewiec 2026 – Gala Derby (live) 17.45 8 wspaniałych (4) 18.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg 21.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg 23.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – KGHM Zagłębie Lubin	ELEVEN SPORTS 1 12.10 Formuła 2: GP Wielkiej Brytanii (live) 13.20 GP Confidential 14.00 Formuła 1: GP Wielkiej Brytanii – parada kierowców (live) 14.30 Formuła 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii – studio (live) 15.55 Formuła 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii (live) 18.00 Formuła 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii – studio (live) 19.00 Formuła 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 21.05 Formuła 2: Grand Prix Wielkiej Brytanii 22.15 Formuła 3: Grand Prix Wielkiej Brytanii 23.35 Made in Italy (12)	POLSAT SPORT 3 11.00 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Lebie – mecz półfinałowy kobiet (live) 12.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy gry pojedynczej (live) 14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy (live) 16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy (live) 18.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy (live) 21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy 23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barbabapa i jego rodzinka 2 9.40 Barbabapa i jego rodzinka 10.10 Tim Rex wśród gwiazd 2 11.00 Świnka Peppa 3 11.30 Dora 4 11.55 Rubble i jego ekipa 3 12.25 Psi Patrol 5 12.54 Świnka Peppa 8 13.40 Barbabapa i jego rodzinka 2 14.10 Barbabapa i jego rodzinka 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 2 16.00 Świnka Peppa 5 16.40 Psi Patrol 4 17.00 Rubble i jego ekipa 2	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 4 8.30 Klub Myszyki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia 4 9.30 Klub Myszyki Miki Plus 10.00 Blue 11.00 Jej Wysokość Zosia 4 11.30 Superkoty 2 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 13.30 Klub Myszyki Miki Plus 14.00 Disney Junior Ariel 14.30 Jej Wysokość Zosia 4 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Wyspa Magiczników 17.00 Klub Myszyki Miki Plus 18.00 Jej Wysokość Zosia 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 2 drugiej strony 18.55 Debaty polityczna 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.40 Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii 21.00 Polsat News ujawnia 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Czysta Polska 0.50 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORTS 12.30 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: H. Skrzydlowska Orzeł Łódź – Hunters PSZ Poznań (live) 15.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Polonia Pila – Wilki (live) 17.45 Wycścigi konne: Tor Skizewiec 2026 – Gala Derby 20.05 Liderzy. W centrum gry (2) 21.10 Franz (5) 22.00 Boks: BKFC Liberty Brawl: Philadelphia 23.15 Magazyn PGE Ekstraliga 1.00 Ligomistrzowe historie (3) 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Wisła Płock	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – TSG 1899 Hoffenheim 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Parma Calcio 1913 – Inter 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – Hoffenheim 18.00 Formuła 3: Grand Prix Wielkiej Brytanii 19.00 Formuła 2: Grand Prix Wielkiej Brytanii 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Bologna FC 22.00 Ligue 1 Show (35) 22.40 Bundesliga Special (21) 23.45 Bundesliga Clubs	POLSAT PLAY 8.55 Kolowrotek 9.25 Taaka ryba 10.00 Jedziemy na ryby! 12.05 Chłapki do wzięcia 13.00 Zawód gina 13.55 Budowlanci 15.00 Złomiarze 16.00 Polacy za granicą 18.05 Górale 21.05 Chłapki do wzięcia 22.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 22.30 Łowca pedofiliów 23.00 Wzięcie 0.05 Tajna historia XX wieku 4.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 9.30 Jeździć, obserwować 10.15 2 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 20.10 Wozy samochodowe 22.10 2 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	TVS 8.05 Przy muzyce po Śląsku 8.35 Muzyczne dzień dobry 9.35 Przy muzyce po Śląsku 10.45 Klaczy i Lachy 11.15 Spotkanie z balladą 12.20 Hansi Hinterseer zaprasza 14.30 Śląska karuzela 16.00 Koncert życzeń 17.50 Szlagierowa lista 19.45 Koncert w TVS 21.45 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilch: Upagnione dziecko Amy – dramat obyczajowy, Niemcy 2023 23.35 Śląska karuzela 1.20 Program kulinarny	TV TRWAM 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 23.30 Tam, gdzie Bóg płacze 0.00 Słowo życia 0.05 Świat w obrazach

NIEOCZYWISTE PERŁKI EUROPY

Widoki zapierające dech

O tym, że Europa jest różnorodna i piękna, wiemy nie od dziś.

Ale pewnie nie wszyscy zdają sobie sprawę, że gdy zjedziemy z jej najbardziej znanych turystycznych szlaków, możemy trafić na zadziwiające „skarby”.

TARA

W pierwszym odcinku cyklu „Rajskie zakątki Europy” odbędziemy podróż wzdłuż najdłuższej rzeki Czarnogóry, Tary. Wyrzeźbiony przez nią kanion jest najgłębszym w Europie i jednym z najgłębszych na świecie – m.in. po Cotahuasi i Colca w Peru oraz Wielkim Kanionie Kolorado w USA. Ze względu na krystalicznie czystą wodę nazywana jest „krwią Europy”.

➔ RAJSKIE ZAKĄTKI EUROPY PO
6.07 godz. 14.50 TVP DOKUMENT

KIRKJUFELL

Wzgórze położone na zachodnim wybrzeżu Islandii, w pobliżu miasteczka Grundarfjörður, zachwyca nie tylko swoim niebanalnym kształtem, ale też otoczeniem. Nic więc dziwnego, że wpadła w oko twórcom „Gry o tron”, którzy dwukrotnie „zaangażowali” ją do produkcji – w sezonie szóstym jako tło sceny stworzenia Białych Wędrowców i w kolejnym, gdzie stała się punktem orientacyjnym nazywanym górą w kształcie grotu strzały.

LAS SALINAS DE TORREVIEJA

Pod tą nazwą kryje się obszar mokradeł i słonych równin położony na wybrzeżu Costa Blanca, w prowincji Alicante. W tamtejszych jeziorach woda jest „lepka” i przybiera różowy kolor. A wszystko to za sprawą ogromnej zawartości soli i glonów, które nadają taką niezwykłą barwę. Na dodatek ten okręg Hiszpanii uznawany jest za najzdrowszy w Europie – wycieczki w te rejony zaleca się ludziom cierpiącym na astmę, reumatyzm i łuszczycę.

WODOSPADY KRAVICA

Chorwaci mają swoje Jeziora Plitwickie, ale Bośniacy też mają się czym pochwalić! Położone wzdłuż rzeki Trebižat kaskady rozciągają się na ponad 100 metrach szerokości, a spadek poziomu dochodzi do 25 metrów. Robią niesamowite wrażenie, a do tego jeszcze toczą krystalicznie czystą wodę. Warto więc je obejrzeć – jadąc lub wracając z pobliskiego Medjugorie.

ISLE OF SKYE

Ta druga, co do wielkości szkocka wyspa może pochwalić się zapierającymi dech w piersiach widokami, malowniczymi zamkami i doskonałą whisky. Większość tutejszych terenów pokryta jest wrzosowiskami, co przyciąga wielbicieli prozy sióstr Brontë oraz.. owce. Z powodu tych drugich trzeba bardzo uważać, przejeżdżając wąskimi i miejscami bardzo krętymi drogami wyspy.

Nowy sezon



Przed Aleksą kolejna zagadka kryminalna do rozwiązania.

Czy morderstwo może być... sportem zespołowym pięknych czirliderek?

MY LIFE IS MURDER 5

Mordercza pasja

➔ **MY LIFE IS MURDER 5**
PO 6.07 godz. 21.00
BBC FIRST

Polskie tłumaczenie angielskiego tytułu serialu „My Life is Murder” brzmi „Moje życie to morderstwo”. Doskonale on opisuje główną bohaterkę Aleksę Crowe (Lucy Lawless), świetną detektyw, która po śmierci męża postanowiła zająć się pieczeniem chleba. Szybko jednak przekonała się, że pasja

do rozwiązywania zagadek kryminalnych jest silniejsza niż miłość do świeżego pieczywa. Przed nami piąty sezon tego świetnie zrealizowanego serialu, z intrygującymi zagadkami i pięknymi widokami. W pierwszym odcinku Alex będzie prowadzić dochodzenie w sprawie nagłej śmierci influencera fitnessu. Dowie się, czy mogły mieć z tym coś wspólnego... zawodowe czirliderek. **MJ**

ORANGE IS THE NEW BLACK

Do twarzy mi w pomarańczowym?

➔ **ORANGE IS THE NEW BLACK**
PO 6.07 godz. 22.55
TELE 5

Piper (Taylor Schilling) prowadzi uporządkowane, komfortowe życie w Nowym Jorku i szykuje się do ślubu. Niespodziewanie wraca do niej przeszłość – za udział w przemyśle pieniędzy dla dawnej partnerki (Laura Prepon), zajmującej się handlem narkotykami, zostaje

skazana na 15 miesięcy pozbawienia wolności. W pomarańczowym więziennym uniformie trafia do zakładu karnego w Litchfield, gdzie musi odnaleźć się i nauczyć funkcjonować w różnorodnej, nieprzewidywalnej grupie współwięźniarek. Nie jest jednak gotowa na to, co ją czeka – zwłaszcza że wśród osadzonych dostrzega wkrótce znajomą twarz... **PM**

Od 1. odcinka



Piper nie ma pojęcia, jak pobyt w więzieniu wpłynie na całe jej życie.

REKLAMA

Nowe wydanie specjalne!



- **Zaburzenia pracy tarczycy**
– charakterystyka i objawy
- **Profilaktyka i leczenie**
– terapia i najważniejsze badania
- **Dieta i ćwiczenia**
– jak wspomóc pracę tarczycy?

Do kupienia w dobrych punktach sprzedaży prasy, urzędach pocztowych oraz na **czytelnia.pl**

TVP 1	TVP 2	POLSAT
5.00 Złoty chłopak (326) – serial obyczajowy, Turcja 2022 5.50 Akacyjowa 38 (890) – telenowela, Hiszpania 2015 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 7.30 Studio Raban – magazyn dla młodzieży, Polska 8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 8.10 Pogoda Info 8.15 Janosik (5): Tańczowali zbrojnicy – serial przygodowy, Polska 1973 (patrz obok) 9.15 Ranczo 6 (74): Sztuka translacji – serial obyczajowy, Polska 2012 10.10 Komisarz Alex 7 (82) – krym., Polska 2015 11.05 Ojciec Mateusz 15 (193) – krym., 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 (3) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023 14.00 Złoty chłopak (327) – 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 (970) – serial obyczajowy, Turcja 2020 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 18.05 Reporterzy – magazyn reporterów 18.25 Akacyjowa 38 (905) – telenowela, Hiszpania 2015 W okolicy krąży plotki o pocałunku Paquito z Florą. Jaime próbuje zapobiec odesłaniu Blanki do szpitala psychiatrycznego. 65 min 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026 20.10 Sport, Pogoda 20.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live) 20.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału (live) (patrz obok) 23.30 Świat bez fikcji: Przy Planty 7/9 – film dokumentalny, Polska/USA 2016 (patrz obok) 1.10 Carte Blanche – dramat obyczajowy, Polska 2015, reż. Jacek Lusiniński 40-letni nauczyciel historii, Kacper (Andrzej Chyra), zaczyna stopniowo tracić wzrok. Nie rezygnuje jednak z pracy. Ukrywa przed przełożonymi problemy zdrowotne i przygotowuje swoich uczniów do matury. 115 min 3.05 Amok – film psycholog., Polska 1998, reż. Natalia Koryncka-Gruz 4.50	5.00 Rodzinka.pl (188): Na dwa fronty – serial komediowy, Polska 2016 5.30 M jak miłość (1787) – serial obyczajowy, Polska 2024 6.25 Rodzina (nie od) święta: Samorealizacja i osobiste szczęście w małżeństwie. Czy jest możliwe i potrzebne? – magazyn religijny, Polska 2024 6.55 Barwy szczęścia (3347) – 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 2021 12.00 Wyższa Szkoła Jazdy (5) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026 12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 13.15 Panna młoda (137) – serial obyczajowy, Turcja 2024 14.05 Va banque – teleturniej, Polska 14.35 Na sygnale (869) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (426) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Markiza rozkazuje Pii odesłać chorego syna z La Promesy. Simona oraz Candela próbują dociec, dlaczego Virtudes nie wyjechała do brata. 55 min 16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (138) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Yasemin organizuje spotkanie Cihana z Hancer, licząc, że wyjaśni sobie wszystkie nieporozumienia. Beyza podstępem odurza Mukaddera. 55 min 18.15 Va banque – teleturniej, Polska 18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (3347) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 20.05 Omnibus – szybcy i mądzy – teleturniej, Polska 2026 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026 20.55 Postaw na milion – telet. 21.50 Na sygnale (861, 862) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 22.55 Złoto dezertorów – komedia wojenna, Polska 1998, reż. Janusz Majewski, wyk. Marek Kondrat, Wiktor Zborowski, Bogusław Linda, Jan Englert (patrz obok) 1.00 Rodzinka.pl (298) – serial komediowy, Polska 2025 1.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live) 1.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału (live) (patrz obok) 4.25	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 (319, 320): Fucha na boku; Umarli żyją dłużej – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011 Martyna zleca odnalezienie męża, który nie wrócił z Hamburga. Detektywi ustalają, że wcale nie pojechał on do Niemiec, a że wspólnego konta zniknęli pieniądze. 60 min 9.30 Trudne sprawy (1249, 1250) – serial paradokumentalny, Polska 2024 Po rozstaniu z narzeczonym Zofia wprowadza się do matki, by ta nie czuła się samotna. W rodzinnym domu zjawia się też jej starszy brat, który ma problemy z alkoholem oraz narkotykami. Okazuje się, że właśnie stracił pracę i nie ma gdzie mieszkać. 125 min 11.35 Gliniarze (866, 867): Wiem, co zrobicie; Słodkie życie – serial paradokumentalny, Polska 2023 13.40 Dlaczego ja? (1496, 1497): Długo wyczekiwanym; Witaj, siostrzyczko – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok) 15.50 Wydarzenia 16.20 Pogoda 16.25 Interwencja – magazyn reporterów 16.40 Gliniarze (1063, 1064): Lokalne układki; Ojcowiska miłość – serial paradokumentalny, Polska 2025 Natalia i Kuba wyjaśniają okoliczności pobicia dziennikarza. Znajdują zgromadzone przez niego materiały dotyczące lokalnego przedsiębiorcy. Odkrywają też, że relacje między pracownikami redakcji nie są najlepsze. 130 min 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.35 Sport, Pogoda 20.00 Megahit: Szybcy i wściekli 5 – film sensacyjny, USA 2011, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Dwayne Johnson, Jordana Brewster, Gal Gadot (patrz obok) 22.50 Metro strachu – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2009, reż. Tony Scott, wyk. Denzel Washington, John Travolta, Luis Guzmán, Victor Gajcaj (patrz obok) Remake filmu „Długi postój na Park Avenue” z 1974 roku. Nową wersję wyreżyserował twórca takich hitów kina akcji jak „Top Gun”, „Wróg publiczny” czy „Zawód: Szpieg”. 135 min 1.05 Siła rażenia – film sensacyjny, Rumunia/USA/Wielka Brytania 2006, reż. Michael Keusch 3.15 Nasz nowy dom (372) – reality show, Polska 2026



- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1690) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (5) – pr. rozrywk., Polska 2025
- 7.45 Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
- 11.20 Doradca smaku** (18) – magazyn kulin., Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (4) – pr. rozrywk., Polska 2025
- 12.35 Ukryta prawda** (1469, 1470, 1721) – serial paradokumentalny, Polska (patrz obok)
- 15.45 Detektywi** (105) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
- Maria Jarosz zostaje napadnięta w domu syna, Jacka. Doszło tam do włamania, a mężczyzna zniknął bez śladu. Wychodzi na jaw, że kilka godzin wcześniej pokłócił się z żoną. Tymczasem na pobliskim przejeździe kolejowym dochodzi do śmiertelnego wypadku... **65 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (61) – serial obyczajowy, Polska 2025
- Kaśka stara się przekonać do właściwego leczenia nieufną matkę pieciolatka, która jest zwolenniczką medycyny naturalnej. Po dyżurze lekarka zgłasza swoją kandydaturę na ordynatorkę oddziału pediatrii. Marta informuje przyjaciółki, że podjęła decyzję o przeprowadzce do matki Tomka, żeby ukryć się przed stalkerką. **65 min**
- 17.55 Mode gliny** (14) – serial kryminalny, Polska 2026
- Maturzystka Julia twierdzi, że jej chłopak został porwany przez nieznaną sprawcę. W pustostanie policjanci znajdują jego rannego kolegę. Trop prowadzi do złodziei ukrywających się w ruinach skradzionej biżuterii. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 20.15 Na Wspólnej** (4240) – serial obyczajowy, Polska 2026
- Julka kradnie ojcu pieniądze na narkotyki. Leon zastaje ją w ciężkim stanie. Chce wyzwać pogotowie. **35 min**
- 20.50 Bitwa o gości** (1) – reality show, Pol. 2026 (patrz obok)
- 22.00 Saga „Zmierzcz”**
- FILM** **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009, reż. Chris Weitz, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson, Taylor Lautner, Ashley Greene (patrz obok)
- 0.40 Transformers** – film s.f., USA 2007, reż. Michael Bay
- 3.20 Uwaga!** – mag. reporterów
- 3.35 Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
- 4.10 Detektywi** (105) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 5.10 Recepta na stary dom** 3 (9) – program rozrywk., USA 2018



12.35 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1469, 1470, 1721) 62-letnia Jadwiga nie ufa Rafałowi, za którego zdecydowała się wyjść jej przyjaciółka Patrycja. Kilka tygodni po ceremonii świąt poślubiona kobieta umiera. Seniorka podejrzewa, że przyczynił się do tego jej mąż. Rozpoczyna własne śledztwo. **190 min**



20.50 REALITY SHOW

Bitwa o gości (1) Na Mazurach Agata i Patryk zapraszają do otoczonych naturą jurt. Pod Warszawą Karolina i Janek proponują pobyt w przeznaczonych wyłącznie dla dorosłych domkach na drzewach. Finał rywalizacji odbywa się w łodzi, gdzie Ola i Darek prezentują mieszczący się w zabytkowej kamienicy hotel z filmowymi akcentami. **70 min**



22.00 FANTASY

Saga „Zmierzcz”: **Księżyc w nowiu** Wampir Edward (Robert Pattinson, zdj.) nie chce narażać ukochanej Belli (Kristen Stewart, zdj.). Dla jej dobra wyjeżdża. Zrozpaczoną dziewczynę wspiera Jacob, który skrywa tajemnicę. **160 min**



- 6.00 Policjanci z Miami 3** (2, 3): Wojna Stone'a; Zabójczy rzut – serial kryminalny, USA 1986
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (6, 7): Miłość bez granic; Summer i Sharky – serial sensacyjny, Niemcy 2017
- Julia próbuje ratować swojego chłopaka Chrisa, który jest w niebezpieczeństwie. Nieznany rozmówca żąda od kasjerki 30.000 euro okupu, gdyż mężczyzna stracił dużo pieniędzy w nielegalnej grze w pokera. **120 min**
- 10.00 Maria z przedmieścia** (47, 48) – telenowela, Meksyk 1995
- 12.00 Nie igrzaj z aniołem** (110) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
- Amador i Becky spozostzegają, jak Omar wychodzi z Blanką. Tymczasem Cecilia, Patricio i Estefania przybywają na pogrzeb i spotykają Marichuy. Dziewczyna potwierdza, że zamierza wyjść za mąż. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (44) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Kurierzy** (29) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10** (530, 531) – serial obyczajowy, Polska 2022
- Pokłóceni Boguś i Zefel przychodzą do lombardu. Hofer chce z ich pomocą stworzyć obraz surrealistyczny. Słazcy mają być jego modelami. Okazuje się, że malowanie wiąże się z kłopotami. **120 min**
- 17.00 Kurierzy** (30) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
- Jan jest przekonany, że żona coś przed nim ukrywa. Postanawia zainstalować aplikację szpiegowską i prosi o pomoc Romana. U Justyny zjawia się matka. Niestety wizyta ta nie należy do udanych. **60 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (967, 968) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.00 Człowiek zasad** – film sensacyjny, Rumunia/USA 2015, reż. Keoni Waxman, wyk. Steven Seagal, Byron Mann, Howard Dell, Adina Stetcu (patrz obok)
- 22.00 Komando** – film sensacyjny, USA 1985, reż. Mark L. Lester
- 23.55 Legionista** – film przygodowy, USA 1998, reż. Peter MacDonald, wyk. Jean-Claude Van Damme, Adewale Akinnuoye-Agbaje, Nicholas Farrell, Steven Berkoff (patrz obok)
- 2.00 Dzielnic strachu 9** (400) – serial kryminalny, Pol. 2025
- 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (963) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 4.00 Tak jest świat** 11 – inf., Pol.
- 4.30 Menu na miarę** (4) – kulin.
- 5.00 Dzielnic strachu 9** (403) – serial kryminalny, Pol. 2025



18.00 OBYCZAJOWY

Lombard. Życie pod zastaw 18 (967, 968) Chrustowski nie chce przynajmniej przed żoną, że stracił do brzo płatną posadę. W lombardzie zwierza się Kazimierzowi (Zbigniew Buczkowski, zdj.) z problemów. Edward (Marek Siudym, zdj.) przekonuje Barskiego do wspólnego wyjazdu. **120 min**



20.00 SENSACYJNY

Człowiek zasad Alexander Coates (Steven Seagal, zdj.) ma zlikwidować afgańskiego handlarza narkotyków, jak się okazuje, zamieszkanego również w handel żywym towarem. Podczas akcji ratuje z rąk przestępców jedną z dziewczyn. Tym samym naraża się na gniew bossa podziemia. Gangster wydaje na niego wyrok śmierci. **120 min**



23.55 PRZYGODOWY

Legionista Alain (Jean-Claude Van Damme, zdj.) wygrywa walkę bokserką wbrew zawartej z mafiossem umowie. Zaciągą się do Legii Cudoziemskiej. Jego tropem podążają żądni zemsty gangsterzy. **125 min**



- 5.30 Ten moment** (51) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (774-776) – serial paradokumentalny, Polska 2020
- 8.45 Ukryta prawda** (1334, 1437, 1438) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.50 W-11 – Wydział Śledczy** (1087-1089) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
- 13.55 Kryminalni** (1): Okularnik – serial kryminalny, Polska 2004
- W sklepie ma miejsce strzelanina. Świadkowie twierdzą, że sprawca nosi charakterystyczne okulary. Policjanci podejrzewają, że jest on również zamieszany w kilka innych napadów. **65 min**
- 15.00 Szpital** (774, 775) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- Kobieta dostała reakcji alergicznej wywołanej przez gołębie. Zle się poczuła podczas wizyty na wsi, gdzie mieszkają przysięgli jej syna. Teraz próbuje doprowadzić do odwołania ślubu. **120 min**
- 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (502) – serial fab.-dok., Pol. 2009-2010
- 18.00 SOS Ekipy w akcji** (14) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- Patrol udaje się do wyższej uczelni, gdzie podczas egzaminu doszło do próby gwałtu. Zespoły pogotowia udzielają pomocy młodym wychowankom świetlicy środowiskowej. Wychodzą na jaw zaskakujące fakty. **60 min**
- 19.00 Ukryta prawda** (1525) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 19-letnia Basia przyprowadza do domu swojego partnera, Marcela. Matce wybranej córki przypada do gustu. Pragnie koniecznie poznać jego bliskich. Niebawem dochodzi do spotkania dwóch rodzin. Ma ono zaskakujący przebieg. **60 min**
- 20.00 Gniew oceanu** – dramat przygodowy, Niemcy/USA 2000, reż. Wolfgang Petersen, wyk. George Clooney, Mark Wahlberg, John C. Reilly, Diane Lane (patrz obok)
- 22.40 Bez kompleksów** (1) – program rozrywkowy, Polska 2025 (patrz obok)
- 23.40 Głowa rodziny** – dramat obyczajowy, USA/Kanada 2016, reż. Mark Williams, wyk. Gerard Butler, Gretchen Mol, Alison Brie, Anupam Kher (patrz obok)
- 2.00 Millerowie** – komedia kryminalna, USA/Wielka Brytania 2013, reż. Rawson Marshall Thurber
- 3.50 Fachowcy** (8) – serial paradokumentalny, Pol. 2017
- 4.25 Dorota was urządzi!** (10, 11) – program rozrywkowy, Polska 2014



20.00 PRZYGODOWY

Gniew oceanu Bobby (Mark Wahlberg, zdj.) i reszta członków załogi pod wodzą kapitana Tyne'a (George Clooney) łowią mieczniki niedaleko Bermudów. Na kuterze psują się chłodniaki. Rybacy muszą wrócić do portu. Trafiają w sam środek sztormu. Czeka ich walka z żywiołem. **160 min**



22.40 ROZRYWKA

Bez kompleksów (1) Martyna niedawno ważyła 117 kilogramów. Teraz zmaga się z problemem obwisłej skóry. Marzy o tym, by założyć bikini i poczuć się dobrze we własnym ciele. Kobieta przejdzie kompleksową metamorfozę. Za operację plastyczną brzucha odpowiadają specjaliści z kliniki doktora Szczuży (zdj.). **60 min**



23.40 DRAM. OBYCZ.

Głowa rodziny Skupiony na pracy i walce o awans Dane (Gerard Butler, zdj.) zaczyna zaniedbywać bliskich. Gdy u jego 10-letniego syna zostaje zdiagnozowana nowotwór, musi dokonać trudnego wyboru. **140 min**

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKA	 TTV HD 
12.10 Całkiem niezła historia 12.30 Okrasa łamie przepisy 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst. 14.10 Całkiem niezła historia 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Serwis Info Dzień – inf. 15.30 Program lokalny 19.30 Dlaczego krowa... – magazyn przyrodniczy 19.45 Kryminalna siódemka 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Kryminalna siódemka 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów	14.10 Kulturalni – magazyn 15.00 Słowo daje! – magazyn 15.10 Kiedyś to było... – mag. 15.40 62. KFPP w Opolu – Zróbmy więc prywatkę... 16.00 Zaraz wracam 2 (105) 16.30 Barwy szczęścia (3336) – serial obycz., Pol. 2026 17.00 Gra słów. Krzyżówka 17.30 Teleexpress 17.50 Teleexpress Extra – inf. 18.15 Słownik polsko@polski (682) – talk-show, Polska 18.45 Świętokrzyskie krajobrazy 19.15 Laskowik & Malicki 20.10 Program informacyjny 19.30 20.40 Pogoda	6.00 Strażnik Teksasu (4, 5) – serial sensacyjny, USA 7.55 Bogaty dom – biedny dom (71) – reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (502, 503) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1160, 1161) – serial para-dokumentalny, Polska 11.55 Dlaczego ja? (1529, 1530) – paradok. 13.55 Trudne sprawy (1346-1348) – paradok. 16.55 Policjantki i Policjanci (1395) – obycz., Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (490) – reality show, Polska 2025 19.00 Policjantki i Policjanci (1396) – obycz., Pol. 2026	9.45 Bing – serial animowany 10.00 Jeżyk i Przyjaciele 10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 11.35 Gus. Mały – wielki rycearz – serial anim. 12.00 Psi Patrol 8 – serial anim. 12.35 Marta mówi – anim. 13.00 Smerfy – serial anim. 14.00 Monster High – anim. 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – serial animowany 16.00 Finaasz 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 (955) – obycz.	6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.05 Okrasa łamie przepisy 8.15 Familiada – teleturniej 8.45 Va banque – teleturniej 9.20 Koło fortuny – telet., Pol. 9.55 Program rozrywkowy 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Matki, żony i kochanki (17) – serial obycz., Polska 14.15 Rodzinka.pl (192, 193) – serial kom., Polska 2016 15.20 Niepewne sytuacje 3 (5) – pr. rozr., Polska 2026 15.50 Kocham Cię, Polsko! (6) 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Koło fortuny – telet., Pol. 18.35 Okrasa łamie przepisy 19.40 Makłowicz w podróży	7.35 DeFacto 13 (7, 8) 8.30 Kartoteka (6, 7) 10.35 Detektywi (19, 20) 12.35 Zakup w ciemno 7 (28, 29) – reality show, Pol. 14.35 Nic do zgłoszenia (4) 15.35 Złomowski PL 5 (2) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (3) 18.05 Zakup w ciemno extra (36) – reality show, Polska 18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 5 (7) – rozr., Pol. 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 7 (34) 21.05 Zakup w ciemno extra (31) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf.

OBYČAJOWY	WOJENNY	KRYMINALNY	KRYMINALNY	TELETURNIJE	ROZRYWKA
22.30 Złoty chłopak (188) Seyran przekazuje Feritowi, że jej ojciec postanowił wycofać zarządy. Później odwiedza rodziców w ich nowym domu. Kazim opuszcza szpital. 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 (843) – serial obycz., Turcja 2020 2.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 3.00 Całkiem niezła historia TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białostok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.50 Czas honoru. Powstanie (7) – Pol. 2014 Połowa sierpnia. Michał dostaje rozkaz przedostania się do Kampinosu. Oddział Bronka udaje się do magazynu na Stawkach po zapotrzebowanie. Do wyprawy dołącza zdradca Karkowski. 55 min 21.45 Królowa Bona (6) – hist. 22.45 To jest grane – wakacyjnie (94) – muz. 23.15 Dziennik regionów 23.40 Tajemnice kulturowych seriali (1) – serial dok. 0.30 Andrzej Wajda – Notatki – cykl reportaży 0.40 Zaraz wracam 2 (105) 1.10 Opowieści z Greenpointu (13)	20.00 Uroczysko (197, 198) Policjanci odkrywają ciało Roberta w lesie, a 25-letni Czarek znika bez śladu. Roztrzęszonego rolnika zgłasza koleżanka morderstwa. Makabryczna scena przywołuje miejscową legendę o Leszynie. 60 min 21.00 Sprawiedliwi. Trójięmiasto (125) – krym. 22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1008) – krym., Pol. 2026 23.05 Sisu – dramat wojenny, Finlandia/Wielka Brytania/USA 2022 1.00 Love Island. Wyspa miłości (27) 2.00 Hardkorowy lombard 3 (19) – serial dokum., USA	21.00 Dzielnica strachu 9 (407) – Polska 2025 W biały dzień przestępcy napadają na salon jubilerski. Podczas akcji dzielnicowa Majcher zostaje postrzelona. Profilerka Evans pomaga komisarzowi Lubieckiemu ustalić tożsamość agresorów. 60 min 22.00 Dzielnica strachu 10 (438) – serial krym., Polska 23.00 Wstydlive choroby 7 (1, 2) – dok., Wlk. Bryt. 1.00 Dzielnica strachu 9 (403) – serial krym., Polska 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (638) – obycz. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (194) – obycz. 3.55 Niesamowite! (2, 3)	20.15 Postaw na milion W każdej grze bierze udział dwójka uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chcą zabrać pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbłędnie odpowiedzieć na osiem pytań. 60 min 21.15 Kabaret Letnią Porą (25) – pr. rozr., Pol. 2021 22.10 Rodzinka.pl (54) – serial komediowy, Polska 2012 22.50 Lato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko, Polska 2026 0.55 Koło fortuny – telet., Pol. 2.20 Kabaret Letnią Porą (3, 33) – pr. rozr., Pol. 2021 4.25 Hity wszech czasów (56) – magazyn muzyczny	22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (3) Dominik Abus i Krzysztof Radzikowski (obaj na zdj.) komentują wybrane programy w telewizji. Okaze się, co ich irytuje, a co ekscytuje. Nie zabraknie okazji do śmiechu i wzruszeń. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (2) 0.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (6) – fab.-dok., Pol. 1.00 Cieżarówka przez Wietnam (1) – dok., Pol. 2.00 Wyburzacz 8 (5, 6) 3.10 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (30, 31) – serial fabularno-dokum. 4.20 Szpital (603) – paradok.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 17.15 DorastaMy 17.30 Pocztałtwa 17.40 Tamte lata, tamte dni 18.05 Ogród i nie tylko 18.15 Podlaskie historie 18.30 Obiektów 18.50 Gość „Obiektów” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Fachi ze hej 21.00 Tym żyje wieś 21.20 Gość „Obiektów” 21.30 Obiektów BYDGOSZCZ 16.45 Bez barier 17.00 Desant 17.30 Klub Kultura 18.15 Małe miejscowości – wielcy ludzie 18.30 Zbliżenia 19.00 Rosół polski 19.20 Wilczy apetyt 21.15 Jeszcze dzień z życia 21.20 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDĄSK 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 Bytowie 18.15 Wiesz jak jest 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.48 Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków 17.07 Pełnosprawni 17.30 Zdrowie dla Ciebie 17.45 Początek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Z indexem w rękę 21.03 Wykrywcze kłamstw 21.30 Kronika LUBLIN 16.50 Koncert 17.55 Reportaż z lubelskiego 18.10 Murale w mieście zakątek 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Przystań nad Biblią 21.15 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 Kawałek 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 Wykrywacz 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 Magazyn sportowy 21.00 Wokół nas 21.08 Barka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.20 Rowelowe 17.32 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Kościół z bliska 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza WROCŁAW 17.05 4. Wrocławskie Mistrzostwa w Pływaniu Pięknem 17.19 Film dokumentalny 18.14 Szlachetne zdrowie 18.30 Fakty 18.58 Przyszłość jest teraz 19.12 Nie taki internet straszny 21.02 Dlaczego krowa... 21.15 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.30 Fakty	BBC FIRST 11.45 Zagadki doktora Blake'a 3 (2) – serial krym. 12.55 Ślady siostry Bonifacji: odcinek świąteczny 2024 – krym., Wlk. Bryt. 2024 15.00 Ojciec Brown 7 (5) – krym. 16.00 Lewis 4 (7) – serial krym. 17.00 My Life is Murder 2 (9) 18.00 Morderstwa w Midsomer 21 (1) – serial krym., Wielka Brytania 2019 19.55 Śmierć pod palmami (2) 21.00 My Life is Murder 5 (1) 22.00 Diabelski szczyt (1, 2) 0.10 Harry Wild 4 (4) – krym. 1.05 Śmierć pod palmami (2) 2.15 Morderstwa w Midsomer 21 (1)	11.00 Mary Quant. Królowa brytyjskiej mody – film dokumentalny, USA 2021 12.40 Kosmos 1999 (9) – serial s.f. 13.40 Lawrence z Arabii – dramat przygodowy, Wielka Brytania 1962 17.25 Stawiam na Tolka Banana (1) – serial obyczajowy, Polska 1973 18.10 Dźwięk Nowego Jorku (6) – serial dokumentalny 18.55 Rawhide (1) – serial przygodowy, USA 1959 20.00 Theima i Louise – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Francja 1991 22.20 Regula milczenia – dramat obyczajowy, USA 2012, reż. Robert Redford	10.45 Detektywi z Bordeaux 4 (2) – serial krym., Fr./Belgia 11.55 Kłątwa Wyspy Dębów 6 (28, 29) – reality show, USA 13.50 Australijscy poszukiwacze złota 3 (4, 4) – serial dok., Australia 15.50 Wojny kontenerowe 2 (5, 6) – serial dokumentalny 16.50 77 TV 4 (14, 15) – rozr., Pol. 18.55 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Gieniuszki (7) 20.00 Alex Hugo – gorski detektyw (9) – serial krym. 22.05 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Gieniuszki (3) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria 23.10 Detektywi z Bordeaux 4 (10) – serial krym., Fr./Belgia 0.25 Polska. Największe tajemnice 2 (6-8) – pr. rozr.	6.55 Policjanci i Policjanci (701, 702) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (20, 21) – sens. 10.55 48h. Zaginięni (136-138) 13.55 Policjanci i Policjanci (1196) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (37, 38) – krym. 15.55 Kobra – oddział specjalny (22, 23) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (6, 7) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (189, 190) 21.55 Czarna lista (21) – krym. 22.55 Łowca pedofilów (181-184) – serial dokum. 0.55 Więzienie (203, 205, 204, 206) – serial dok., Pol. 2025 2.55 Kobra Kai (25) – przyz. 3.40 Septagion (94, 95) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazuje

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (7) – pr. rozryw. Pol. 2023
- 6.50** Wojciech Cejrowski – boso przez świat
- 7.50** Robert Makłowicz (181, 151) – mag. kulin.
- 9.40** Zagadki kryminalne panny Fisher (4) – krym.
- 10.55** Górski lekarz (2, 3) – serial obycz., Niem. 2026
- 12.55** Zagadki kryminalne panny Fisher (5) – krym.
- 14.00** Katastrofy w przestworzach (7, 4) – serial dokum., Kanada
- 17.00** MacGyver 4 (5) – sens.
- 18.00** Wojny magazynowe: Kanada – reality show
- 19.10** Aukcja w ciemno 2 (5, 6) – serial dokum., USA

DRAMAT SENSACYJNY

- 20.00** Pogromcy poniedziałków: Ninja – USA 2009
- Amerikanin Casey (Scott Adkins, zdj.) pobiera w Japonii nauki ninjutsu. Po śmierci mistrza zamierza wypełnić jego ostatnią wolę. Towarzyszy mu córka zmarłego, Namiko (Mika Hijii, zdj.). **110 min**
- 21.50** Honor zabójcy – film
- FILM** sens., Kan./Wlk. Bryt. 1996
- 23.45** Nieśmiertelny 3: Czarnoksiężnik – film
- fantasy, Kanada/Francja/Wielka Brytania 1994
- 1.55** Wymyk – dramat
- obyczajowy, Polska 2011
- 3.50** Chłopi (1/2) – film
- FILM** obyczajowy, Polska 1973
- 5.50** Kabaretowe hity (13)

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
- 6.30** Nasz nowy dom (298) – reality show, Polska 2023
- 7.30** Na ratunek 112 (921, 922) – serial paradokumentalny, Polska
- 8.30** Sekrety rodziny (375-377) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.30** Trudne sprawy (947) – serial paradokumentalny
- 12.30** Dłaczego ja? (1344, 1345) – serial paradokumentalny, Pol. 2024
- 14.30** Świat według Klepskich (519-523) – serial komediowy, Pol.
- 17.00** 48h. Zaginieni (151, 152) – serial kryminalny, Polska

PARADOKUMENTALNY

- 19.00** Gliniarze (993)
- Cieźarna kobieta zostaje pobita. Natalia i Kuba odkrywają, że rozstała się z mężem, którego zdradzała. W toku śledztwa wychodzi na jaw, że czekała na status świadka koronnego. **60 min**
- 20.00** Ślad (69) – serial krym.
- 22.05** Gliniarze (788) – paradok.
- 22.05** Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (113, 114)
- 23.00** Świat według Klepskich (355, 356)
- 0.00** Ślad (91) – krym., Pol.
- 1.00** Zdrady II (10) – paradok.
- 2.05** Wydarzenia
- 2.45** Ewa gotuje (547) – mag.
- 3.25** Demakijaz (95) – pr. rozr.
- 3.50** Interwencja – mag.

POLSAT FILM

- 7.30** Doktor Martin (32)
- FILM** przyjaźni (127, 128)
- 10.30** Świat według Klepskich (165, 166, 230, 22, 35, 50)
- 13.45** Szybcy i wściekli 10
- FILM** – film sensacyjny, USA/Chiny/Japonia 2023
- 16.40** Pacific Rim: Rebelia
- FILM** – film s.f., Wielka Brytania/Chiny/Japonia 2018
- 18.55** Plan lotu – thriller, USA
- FILM** 2005, wyk. Jodie Foster
- 21.00** Life – horror s.f., USA 2017
- FILM** wyk. Jake Gyllenhaal
- 23.20** Dracula: Historia
- FILM** nieznana – horror, USA/Japonia 2014
- 1.00** Gliniarze (347, 348) – serial paradokumentalny, Pol.
- 3.00** Fala zbrodni (74, 75)
- 5.00** Na ratunek 112 (860, 861)

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** Pingwiny z Madagaskaru (4) – serial animowany
- 10.00** Jądro Ziemi – dramat s.f., USA/Wielka Brytania/USA 2003
- 13.00** Czarnodziejka (3, 7, 8) – serial fantasy, USA
- 15.00** Pingwiny z Madagaskaru (5) – serial animowany
- 15.25** Pompeje – film katastrof., Kanada/Niemcy/USA 2014
- 17.30** Dzień zagłady – film
- FILM** katastroficzny, USA 1998
- 20.00** Złap mnie, jeśli potrafisz
- FILM** – komedia kryminalna, USA/Kanada 2002
- 23.00** Ojciec chrzestny
- FILM** – dramat sens., USA 1972
- 2.30** Psczółkarski – thriller, USA/Wielka Brytania 2024

TVP SERIALE

- 5.20** Rodzinka.pl (99, 100)
- 6.20** Na sygnale (482, 483)
- 7.30** Ojciec Mateusz 3 (32)
- 8.30** Komisarz Alex 2 (21)
- 9.25** Rodzinka.pl (101) – kom.
- 10.00** Klan (1448, 1449) – telen.
- 10.55** Ranczo 8 (99, 100)
- 12.35** Komisarz Alex 2 (22)
- 13.35** Ojciec Mateusz 30 (383, 384) – serial krym.
- 15.35** Komisarz Alex 2 (23) – serial kryminalny, Polska
- 16.25** Na sygnale (484, 485) – serial fabularno-dokum.
- 17.35** Ranczo 8 (101, 102) – serial obycz., Pol. 2014
- 19.30** Ojciec Mateusz 30 (385) – serial kryminalny, Polska
- 20.30** Ojciec Mateusz 3 (33) – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY

- 21.30** Ranczo 8 (103, 104) – Pol.
- Ksiądz denerwuje się z powodu nagłego wezwania do kurii. Gdy wraca, okazuje się, że ma obowiązek zachować temat spotkania w tajemnicy. Michałowa próbuje nakłonić go do zwierzeń. **110 min**
- 23.20** Ojciec Mateusz 30 (386)
- 0.20** U Pana Boga w Królowym Moście (1) – serial obyczajowy, Polska 2025
- 1.20** Ratownicy (13-ost.)
- 2.20** Londynczyk (1) – serial obyczajowy, Polska 2008
- 3.20** Stulecie Winnych (3) – film
- 4.10** Klan (1448) – telen., Pol.
- 4.35** Pan Mama (21) – serial kom., Polska 2025

HBO

- 10.15** Blue Moon – dramat
- FILM** biograf., USA/Irlandia 2025
- 11.55** Ben nie ma lekko – film
- FILM** animowany, Czechy 2024
- 13.15** Po prostu uwierz
- FILM** – dramat obycz., USA 2024
- 14.55** Assassin's Creed – przyg., USA/Francja/Wlk. Bryt. 2016
- 16.45** Sympiając z innymi
- FILM** – komediodramat, USA 2015
- 18.25** Karate Kid: Legendy
- FILM** – film przyg., USA/Kan. 2025
- 20.00** Ród smoka 3 (3) – fantasy
- 21.00** Miniaturowa zona (3) – fantasy
- 21.45** Prawdziwy ból
- FILM** – komediodramat, USA 2024
- 23.15** Holland – thriller, USA
- FILM** 2025, wyk. Nicole Kidman, Gael García Bernal
- 1.00** The Royal Hotel – thriller, Australia/Wlk. Bryt. 2023

FX

- 9.00** Z archiwum X 2 (19) – s.f.
- 10.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (8, 9) – serial krym.
- 11.50** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (19, 20)
- 13.45** Agenci NCIS 10 (6, 7)
- 15.35** Skymed 2 (3) – obycz., Kan.
- 16.30** CSI: Kryminalne zagadki Miami (10, 11) – krym., USA
- 18.20** Z archiwum X 2 (20) – s.f.
- 19.15** FBI 4 (7) – serial kryminalny
- 20.10** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (21, 22)
- 22.00** Tropiciel (1) – serial krym.
- 22.55** Z archiwum X 2 (20) – s.f.
- 23.55** Resident Evil 2
- FILM** Apokalipsa – horror s.f., Niemcy/Fr./Wlk. Bryt. 2004
- 1.50** 9-1-1 (17) – serial obycz.

KINO POLSKA

- 6.00** Zwierzęta Wajraka 3 (4, 5) – serial dokum., 2022
- 6.50** Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
- 7.15** Bolek i Lolek (7, 8)
- 7.35** Reksio (18, 21) – anim.
- 8.00** Siedem życzeń (4, 5) – serial przygodowy, 1985
- 10.35** Akademia Pana Kleksa (1/2) – film przygodowy, Polska/ZSRR 1983
- 12.10** To nie ze mną (4, 5) – serial obyczajowy, 2022
- 13.40** Powstanie warszawskie
- 15.40** Motylem jestem, czyli romans czterdziestolatka – kom. obycz., 1976
- 17.40** Cztery pancerni i pies (5, 6) – serial wojenny

DRAMAT SENSACYJNY

- 20.00** Prawo ojca – 1999, **FILM** reż. Marek Kondrat
- Szesnastoletnia córka Michała Korda (Marek Kondrat, zdj.) zostaje zgwałcona. Ojciec, widząc opieszałość policji i prokuratury, postanawia wymierzyć sprawiedliwość samemu. **125 min**
- 22.05** Kroll – film sensacyjny, 1991, wyk. Olaf Lubaszenko, Bogusław Linda, Cezary Pazura
- 0.30** Symetria – dramat obyczajowy, 2003
- 2.40** Zwolnieni z życia – **FILM** – dramat obyczajowy, Polska/Francja 1992
- 4.45** Leben – krótkometraż
- 5.30** Tama – etiuda film., 2024

WARNER TV

- 8.30** Teraz albo nigdy! (6)
- 9.30** Bajer z Bel-Air 4 (26)
- 10.00** Bajer z Bel-Air 5 (1) – kom.
- 10.30** Prawo Agaty 2 (11)
- 11.30** Pełna chata 8 (3, 4) – kom.
- 12.30** Teraz albo nigdy! (7, 8)
- 14.30** Bajer z Bel-Air 4 (26)
- 15.00** Bajer z Bel-Air 5 (1-3) – serial komediowy, USA
- 16.25** Pełna chata 8 (3-6) – kom.
- 18.30** Godziny szczytu
- FILM** – komedia sens., USA 1998
- 20.15** Godziny szczytu 2
- FILM** – komedia sens., USA 2001
- 22.00** Upadek – dram. sens., **FILM** USA/Francja/Wlk. Bryt. 1993
- 0.10** Co się wydarzyło w Madison County – melodramat, USA 1995
- 2.45** 33 – film katastroficzny, **FILM** Chile/Kolumbia/Hiszp. 2015

FILMBOX+ ONE

- 9.50** Panna Scarlet i komisarz 2 (5) – krym.
- 11.00** Panna Marple. Noc w bibliotece – film kryminalny, USA 2004
- 13.05** Poirot (2) – krym., Wlk. Bryt.
- 15.15** Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (8) – krym.
- 16.40** Panna Scarlet i komisarz 2 (6) – krym.
- 17.50** Poirot (7, 8) – serial krym.
- 20.00** Obóz integracyjny
- FILM** – komedia sens., Portoryko/USA/Wielka Brytania 2013
- 22.00** Aż do śmierci – thriller, **FILM** Bułgaria/USA/Wielka Brytania 2021
- 23.55** Pocałunek śmierci
- FILM** – dramat krym., USA 1995

AXN

- 6.00** FBI: Most Wanted 3 (14, 15) – serial kryminalny, USA 2020
- 7.30** Agenci NCIS: Hawaje 3 (7, 8) – serial kryminalny
- 9.15** Castle 2 (21, 22) – serial kryminalny, USA 2010
- 11.15** MacGyver 2 (16, 17) – serial akcji, USA 2017-2018
- 13.10** Agenci NCIS: Hawaje 3 (9, 10) – serial kryminalny
- 15.10** Agenci NCIS 10 (18, 19) – serial sensacyjny, USA
- 17.10** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (17, 18) – serial kryminalny, USA/Kanada
- 19.05** Castle 2 (23, 24) – serial kryminalny, USA 2010

KRYMINALNY

- 21.05** FBI: International 4 (12)
- Zabójstwo sześciolatniego Dillona Portillo w Baltimore sprawia, że agentka FBI Riley Quinn dołącza do Fly Team. Chce odnaleźć rodzinę chłopca, która uciekała do Stambułu. Ekipę wspiera turecki wywiad. **60 min**
- 22.05** FBI: Most Wanted 4 (15)
- 23.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (17, 18) – krym., USA/Kan.
- 0.45** Castle 2 (23, 24) – krym.
- 2.40** FBI: International 4 (12) – serial kryminalny, USA
- 3.35** FBI: Most Wanted 4 (15)
- 4.25** Walker: Strażnik Teksasu (9) – serial krym.
- 5.10** Blok promocyjny AXN

ALE KINO+

- 7.35** Nadzieja – dramat
- FILM** sensacyjny, Pol./Niem. 2006
- 9.30** Wyrąj – film krótkometraż.
- 10.00** Grantchester 10 (3, 4)
- 12.05** Vera 5 (4) – krym., Wlk. Bryt.
- 14.00** Tatami – thriller, USA/FILM Wielka Brytania/Gruzja 2023
- 16.05** Opera! – dramat obycz., **FILM** Francja/Włochy 2024
- 18.15** Vera 6 (1) – krym., Wlk. Bryt.
- 20.10** Agent – film sensacyjny, USA 2024
- 22.15** Eskort – dramat obyczajowy, USA/Fr. 2014
- 0.40** Żużel – film obyczajowy, **FILM** Polska 2020
- 2.45** Król (2) – serial sensacyjny
- 3.55** Moje miasto – film obyczajowy, Polska 2002
- 4.55** Kruk. Szeptysłuch po zmroku (6-ost.) – krym.

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Planeta Singli. Osiem historii (1) – serial kom.
- 10.45** Łapu capu – rozr., Pol. 2026
- 11.00** Naruto 3 (6-8) – anime, Jap.
- 12.30** The Office PL 5 (7-9)
- 14.00** Hollywood Buzz – mag.
- 14.30** Naruto 3 (3-5) – anime, Jap.
- 16.00** Łapu capu – rozr., Pol. 2026
- 16.20** Wszystkie kolory świata 4 (1, 2) – serial dok.
- 18.15** 13 posterunek 2 (4-6)
- 20.00** Koniec lata (5, 6) – krym.
- 22.00** El Inmortal. Gangi Madrytu 2 (3, 4) – sens.
- 23.50** Kruk. Szeptysłuch po zmroku (1, 2) – krym., Pol.
- 1.50** Młody Zgon (1, 2) – krym.
- 4.00** Byłem królem (1) – dok.
- 4.55** Miasta rytm (3) – dok., Pol.

CANAL+ PREMIUM

- 8.40** Fuks – komedia
- FILM** sensacyjna, Polska 1999
- 10.05** Lilly i kangurek – film
- FILM** familijny, Australia 2025
- 11.50** Misk mokrągo podkoszulka – komedia, Polska 2002
- 12.50** To nie jest zagadka kryminalna (1) – serial kryminalny, Belgia 2025, wyk. Pierre Gervais, Stephen Tompkinson
- 13.50** Larger than Life: Złota era boysbandów – dok.
- 15.25** Balony – film krótkometr.
- 15.55** Zmierch – film
- FILM** fantasy, USA 2008
- 17.55** Łapu capu – pr. rozr., Pol.
- 18.00** Jason Bourne
- FILM** – thriller, USA 2016

THRILLER

- 20.00** Shadow Force – USA
- FILM** 2025, reż. Joe Carnahan
- Isaac i Kyrah (Kerry Washington, zdj.) zakochali się w sobie i odeszli z elitarnej grupy rządowych zabójców. Żyją w ukryciu i wychowują syna. Dawny szef nie zamierza darować im zdrady. **100 min**
- 21.40** Być kochaną – dramat obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
- 23.25** 21 gramów – dramat obyczajowy, USA 2003
- 1.25** Ludzie – dramat wojenny, Polska 2023
- 3.25** W stronę słońca – dok.

CANAL+ FILM

- 13.05** Masz ci los!
- FILM** – komedia, Polska 2023
- 14.30** Mamma mia! Here we go again – komedia muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
- 16.25** Listy do Julii – komedia
- FILM** romantyczna, USA 2010
- 18.05** Kiedy nadchodzi jesień
- FILM** – dram. obycz., Francja 2024
- 19.45** Łapu capu – rozr., Pol. 2026
- 20.00** Zabójcza orka – horror, **FILM** Australia/USA/Wielka Brytania 2026
- 21.25** Niebezpiecznie zwierzęta – thriller, Australia/USA/Kanada 2025
- 23.05** Bałkańska vendetta 2
- FILM** – film sensacyjny, USA/Włochy/Hongkong 2024
- 0.30** Dziłki – dramat przygodowy, Polska 2025

CANAL+ 360

- 12.50** Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (1) – serial dokum.
- 13.50** Wykrywców historii 4 (1)
- 15.00** Grip – w świecie supersamochodów (3)
- 16.00** Supersamoloty
- FILM** bojowe 11 (2) – serial dok.
- 16.55** Zholowani: ciężarówka w opalach 8 (20) – dok.
- 18.00** Porzucone konstrukcje (5)
- 19.00** Wykrywców historii 3 (5)
- 19.50** Zholowani: ciężarówka w opalach 9 (1) – dok.
- 20.50** Co poszło nie tak (1)
- 21.50** Speedshop: warsztat marzeń (1) – serial dokum.
- 23.05** Supersamoloty bojowe (5) – serial dok., USA 2020

TLC Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7 Kiedy dzieci mają dzieci 7 (10) – serial dok. Mali ludzie, wielka rodzina 11 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 3 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11 Historie wielkiej wagi 18.00 Pokonać otęłość (5) 19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3 – reality show	POLSAT CAFÉ 6.00 Przyjaciółki (63, 64) – serial obycz., Pol. 2015 8.00 Co ludzie powiedzą (5, 6) – serial komediowy 9.20 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (41, 42) – reality show, Pol. 12.30 Bogaty dom – biedny dom (141, 142) 14.30 10 lat młodsza w 10 dni (7, 8) – pr. rozr., Polska 16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (46) 18.00 Nasz nowy dom (322, 323) – reality show 20.00 Kolacja w ciemno (66) – pr. rozrywk., Pol. 2024	TVN STYLE 5.20 Damy i wieśniaczki. PL 9 (1) – serial fab.-dok. 6.15 Anatomia piękna 2 (1) – pr. rozrywk., Pol. 2025 7.10 Co za tydzień – magazyn kulturalny 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn 11.20 Ugotowani (3, 4) – pr. kulin., rozrywk., Polska 13.30 Kuchenne rewolucje (10, 9) – 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. 2020	DISCOVERY CHANNEL 8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie 9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 7 10.00 Klan z Alaski: Wymiana 11.00 Przetrwać nad Jukonem: Zima górą 12.00 Włoska kontrola celna (5) 13.00 Ed Stafford: inicjacja 14.00 Nagi instykt przetrwania: Elita 3 15.00 Złomowisko PL 6 (4) 16.00 Celnicy na straży Niemiec (1) 17.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (7)	DISCOVERY CHANNEL 9.50 Ostatni Mazurzy – dok. 10.45 Arsenal. Magazyn militarno-historyczny 11.15 Krainy cudów natury (3): Wielki Kanion 12.25 Początki amerykańskiej niepodległości (2) 13.15 Polskie parki narodowe 13.45 Królowie (51) – hist., Pol. 14.25 Czterdziestolatek (15) 15.45 Sensacje XX wieku 17.45 Czas honoru. Powstanie (12) 18.45 Tajemnice początków Polski: Z otchłani pradziędów – film dok.	FOKUS TV 9.00 Starożytni kosmici (15) 10.00 Gwiazdy lombardu (7, 8) – reality show, USA 12.00 I wojna światowa w liczbach (1) – dok. 13.00 Poszukiwacze historii (11, 12) – serial dokum. 14.00 Tajne akta nazistów (1, 2) – dok., Wlk. Bryt. 16.00 Dorwać taktika 3 (8, 9) – serial dokum., USA 18.00 Rolnicy. Podlasie (10, 11) – serial dokum. 20.00 Galileo (23) 21.00 Inżynierowie Hitlera: budowniczymi III Rzeszy (5) – dok.
20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show 21.00 Wiza na miłość 12 23.00 Koleżanki na zabój 0.00 Dr Pryszczyła – kulisy 1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show 2.00 Wiza na miłość 12 3.30 Suknie ślubne dla puszystych – pr. rozr.	21.05 Wzięcie kobiet (134, 135) – serial dokum. 22.00 Walka o życie (6) – dok. 23.00 Gry małżeńskie (150, 151) – reality show 1.00 Kolacja w ciemno (12, 13) – pr. rozr., Polska 3.05 Wzięcie kobiet (11, 12) – serial dokum. 4.00 Zdrady (151, 152)	18.45 Kuchenne rewolucje (4, 9, 10) – pr. rozr., Polska 20.50 Jestem z Polski (16, 10) 22.50 Hotel Paradise 6 (22) 23.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9 1.35 Dorota was urządził! (4) 2.20 Nieoczywiste miejsca (3) – serial dok., Pol. 2022 2.55 Dieta czy cud? (1, 2)	18.00 Bracia Collins biorą się do roboty (12) 19.00 Nagi instykt przetrwania 12 21.00 Nic do ukrycia (10) 22.00 Premiera: Celnicy na straży Szwecji 4 (8) 23.00 Premiera: Celnicy na straży Niemiec (2): Narkotyki na pokładzie	20.00 Oficer (6) – serial sens. 21.05 Wojny Rosji (1/3) – dok. 22.05 Il wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (1): Dunkierka – serial dokum. 23.15 Sensacje XX wieku 1.20 Encyklopedia II wojny światowej: Daleko na Wschodzie, część 1	22.00 Zaginione złoto II wojny światowej: Death on the Mountain; X Marks the Spot – dok. 0.00 Starożytni kosmici (7) – serial dokum., USA 2011 1.00 Rolnicy. Podlasie (9-12) – serial dokum., Pol. 2021 5.00 Kolowrotek (9, 10) – magazyn wędkarski
METRO 8.30 Szpital (782, 783) – paradok. 10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (351, 352) 12.30 SOS Ekipy w akcji (28) 13.30 Brzydula (27, 28) – kom., Pol. 14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (1, 3) – serial obycz., Turcja 15.45 The Floor – teleturniej, Pol. 17.00 Fani czterech kółek 17 18.00 Prawo Agaty 7 (2) – obycz. 19.00 Kartoteka 2 (5, 6) – fab.-dok. 21.05 Kryminalni 3 (1, 2) – krym. 23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (6) – krym. 0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 – serial dok. 1.15 Szpital (775) – paradok., Pol. 2.15 Szkoła (528, 529) – paradok. 3.45 Nowa Maja w ogrodzie 4	8.05 Strażnik Teksasu 9 (5, 6) 9.55 MacGyver 3 (2, 3) – 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. 17.00 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat 20.00 Kobra – oddział specjalny 23 (18, 19) – sens. 22.00 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show 23.00 Magia nagości 5 – pr. rozr. 0.05 Magia nagości 4 – pr. rozr. 1.10 Adam szuka Ewy VIP. Holandia 2 – pr. rozr., Hol. 2018 2.20 I love kabaret – rozr., Pol.	9.15 Makłowicz w drodze 11.30 10 zadań specjalnych Michela Morana 3 – 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 11 – telet. kulin. 19.50 Bójka na plaży 2 – dok. 20.50 Pojedynek na grille 21.55 Pyszne miejscowości – mag. 22.55 Akcja: Restauracja! 23.55 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny 1.25 Kuchnia na szczycie	6.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11 6.30 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 8.00 Jak działa wszechświat? 11.00 Pomoc drogowa na Alasce – film dokum. 13.00 Podziemne sekrety 15.00 NASA – archiwum tajemnic 18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 21.00 Tajemnice ładowania na Księżyca 23.00 NASA – archiwum tajemnic 1.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem 4.00 Podziemne sekrety	13.00 Wojenna szkoła przetrwania 14.00 Il wojna światowa: Ukryta prawda 15.00 Alarm na lotnisku: Peru 17.00 Pompeje w ogniu – dok. 18.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Atak z powietrza – dok., USA 19.00 Wojna widziana z powietrza 20.00 Katastrofa w przestworzach: Burza w Portugalii 21.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny 22.00 Ostatni lot: Anatomia katastrofy: Rozbite boeingi 23.00 Katastrofa w przestworzach: Katastrofa w raj	12.45 Malownicze trasy kolejowe 2 – serial dokum. 13.40 Mroźna planeta 2 – dok. 14.45 W okowach mrozu 3 – dok. 15.45 Życie na pustkowiu: powroty 3 – serial dokum. 16.45 Indie z Alexandrem Armstrongiem – serial dok. 17.40 Dziewicze zakątki Ziemi 18.45 Malownicze trasy kolejowe 3 – serial dokum. 19.45 Tajemnice wulkanów (2) 20.45 Potęga ssaków: kulisy 20.45 W okowach mrozu 3 – dok. 22.55 Indie z Alexandrem Armstrongiem – serial dok. 23.55 Paryż-Stambuł z Sue Perkins – serial dokum. 0.50 Dziewicze zakątki Ziemi
WP 10.00 Wakacyjne remonty – rozr. 11.00 Niepójcie: Strefa tajemnic 12.00 Wariaci za kierownicą 5 13.00 Makłowicz w podróży 14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum. 16.55 Pogoda 17.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach 5 (2) 19.00 Strażacy z sąsiedztwa 20.00 Whitney Houston: rodzinna tragedia – dok. 21.50 Pogoda 22.00 Mistrzowie Kabaretu 5 23.00 Mistrzowie Kabaretu 12 0.00 Mistrzowie Kabaretu 3 1.00 Kabaretowy śmiech grupowy – pr. rozr., Pol. 2021	9.30 Całkiem nowe lata miodowe (15) – serial kom. 10.00 Miodowe lata (14) – kom. 10.30 Wzięcie – serial dokum. 11.00 Polrot 13 – serial kryminalny 14.30 Świat według Kiepskich (353) – serial komediowy, Pol. 15.00 Świat według Budynd 8 (166-171) – serial komediowy 18.00 Całkiem nowe lata miodowe (12) – serial kom. 18.30 Miodowe lata (20-23) 21.00 Zdrady (6) – serial paradok. 22.00 Ślad (40, 41, 105) – krym., Pol. 1.00 Łowca pedofilów – dok. 3.00 TV okazje 3.50 Wehikuł czasu 4.00 Sala operacyjna	10.00 Widok, na który cię stać 11.05 Usterka 11 (10, 11) 12.30 Moje miasto, mój dom 8 14.35 Mieszkanie na miarę 16.35 Polowanie na ogród 2 18.15 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr. 20.05 Złoty remont 4 – pr. rozr. 21.05 Dorota was urządził! – rozr. 22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 8 23.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 9 – program rozrywkowy 0.45 Kupujemy dom na plaży 29 – serial dokum. 1.40 Remontujemy dom na plaży 6 – program rozrywkowy	12.15 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. 13.00 Na dobre i na złe (576) 13.50 Kiedyś to było... – magazyn 14.25 Okrasa łamię przepisy 15.00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – mag. 15.30 Ojciec Mateusz (3, 4) 17.25 Najwspanialsze ikony natury: Ogień – serial dokum. 18.30 Hity wszech czasów 19.30 Miłość i nadzieja (296) 20.30 Wichrowe wzgórze (277) 21.30 La Promessa – pałac tajemnic (267) – serial obycz. 22.30 Miłość i turbulencje – kom. romant., Francja 2013	8.00 Oko w oko z dziką naturą 9.00 Niezwykły dr Pol 12.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Skrytobójcy – dok. 13.00 Dzikie miejsca Europy 14.00 Najdziwniejsze cuda ewolucji 15.00 Walki zwierząt 16.00 Dziewicze Ameryka: Lasy 17.00 Zjednoczone Stany 18.00 Dzikie Indie 19.00 Królestwo drapieżników: Rebelia 20.00 Dziką konfrontacją 21.00 Niezwykły dr Pol 2.00 Dzikie miejsca Europy	11.15 Naciści: ściśle tajna nauka 12.15 Wojna o wieżę Eiffla – dok. 13.30 Titanic w kolorze – dok. 15.35 Jak inżynieria zmieniała świat: Wyciąg kole – dok. 16.30 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze 17.35 Punkty zwrotne II wojny światowej 18.50 Historia sprawiedliwości 19.40 Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty 20.50 Świta Hitlera 22.00 1776: niepodległość USA 22.55 Naciści: ściśle tajna nauka: Skrzydła zagłady 23.55 Wojna o wieżę Eiffla – dok.
CANAL+ KUCHNIA 13.55 Podróż przez smaki Chin 3 14.50 U dzisiaj w kuchni 12 15.45 Z pola na stół 2 – serial dok. 16.15 Jelit w móżg – mag. kulin. 16.40 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień 18.30 Maximum Foodie 4 – dok. 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 11 23.00 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8 – dok. 23.55 M jak mięso 10 – mag. kulin.	CANAL+ DOMO 15.00 Kupcie sobie zamek! 2 15.55 Tomasz Pogowski. Remont u Ciebie 9 – mag. 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 10 – dok. 21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dokumentalny 21.55 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum. 23.00 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum. 0.10 Luksusowa ucieczka 6	SUPER POLSAT 10.30 SuperLudzie – serial dokum. 11.30 Świat według Kiepskich (443, 444, 353, 354) – kom. 13.35 Bitwa o palety 14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6 – reality show, Pol. 16.05 Ninja Warrior Polska 18.00 Świat według Kiepskich (458, 459, 551, 552) – kom. 20.00 Złomiarze – serial dokum. 21.00 21 Jump Street – komedia 23.10 USA/Rumunia 2006 1.20 Świat według Kiepskich (383-387) – serial kom., Polska	12.45 Przepis dnia – mag. kulin. 13.00 Na dobre i na złe (576) 13.50 Kiedyś to było... – magazyn 14.25 Okrasa łamię przepisy 15.00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – mag. 15.30 Ojciec Mateusz (3, 4) 17.25 Najwspanialsze ikony natury: Ogień – serial dokum. 18.30 Hity wszech czasów 19.30 Miłość i nadzieja (296) 20.30 Wichrowe wzgórze (277) 21.30 La Promessa – pałac tajemnic (267) – serial obycz. 22.30 Miłość i turbulencje – kom. romant., Francja 2013	PLANETE+ 12.35 Świat według termittów 13.45 Ocali raj – serial dokum. 14.50 Zaginione światy – dok. 15.50 Niezwykłe podróże kolej 8 – serial dokum. 16.55 Świat zawarty w obrazie 17.55 Dodać dzisiaj? 4 – dok. 18.10 Polska z góry 10 – dok. 19.10 Mam zamek z Pałac Lenno 19.45 Zapomniane królowe epoki żelaza – film dokum. 20.50 Osiroczka. Dzieci i wojna (1) – film dokumentalny 22.00 Tutanchamon: wielkie odkrycie – film dokum. 23.10 Strefa nagości – serial dok.	TVP DOKUMENT 12.00 Korona Głg Polski 2 12.35 Ludzie z mikroplastiku 13.40 Najwspanialsze drzewo Australii (1) – dok., Australia 14.50 Rajskie zakątki Europy 15.40 Neon – film dok., Polska 2012 16.45 Magiczny Adriałyk 17.45 Sanatorium miłości 4 18.45 Jacek Cygan. Życie jest sztuką – film dok., Pol. 2025 20.00 Kości na handel – film dok. 21.05 W krainie niedźwiedzia – film dokum., Niemcy 2023 22.10 Niebezpieczne drogi 23.15 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn

TVP SPORT	EUROSPORT 1	POLSAT SPORT 1	TVP ABC	MINIMINI+	TVN 24
6.00 Strongman: Puchar Polski – Złoty 2026 7.00 Koszykówka mężczyzn: Eliminacje mistrzostw świata – mecz: Włochy – Litwa 9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski 10.15 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału 12.35 Kamera TVP Sport 13.20 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału 15.45 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski	9.00 Jeździectwo: Global Champions Tour w Monako 11.00 Kolarstwo: Tour de France – 2. etap: Tarragona – Barcelona 12.00 Kolarstwo: Tour de France – 3. etap: Granollers – Les Angles (live) 17.30 Kolarstwo górskie: Zawody PS w La Thuile – cross-country kobiet i mężczyzn 19.30 FIM World Endurance Championship: Wyciąg 8-godzinny w Suzuce	6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy pojedynczej 9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski 10.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy 11.00 Halo, tu Wimbledon – magazyn tenisowy 12.00 Kronika Wimbledonu – magazyn tenisowy 13.00 Tenis: Turniej Wimbledon – studio (live) 14.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy (live) 16.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy (live)	10.45 Rodzina 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie 13.00 Figa Migu na planecie Czocharas 13.20 Tru i Tęczowe Królestwo 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	3.48 Wygibajki 2 4.16 Księżniczka Hania i Grymasek 4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4 4.38 Detektyw Łodyga 7 5.05 Tomek i przyjaciele 20 6.10 Ciekawski George 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	7.30 Rozmowa Piaseckiego – program publicystyczny 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach
17.20 Koszykówka mężczyzn: Eliminacje mistrzostw świata – mecz: Polska – Holandia (live) 20.05 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału (live) 0.05 Quiz TVP Sport 1.00 Piłka nożna: MŚ 2026 – 1/8 finału (live)	21.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfastie – finał: Jack Lisowski – Judd Trump 22.00 Kolarstwo: Tour de France – 3. etap: Granollers – Les Angles 0.00 Snooker: Turniej UK Championship – finał: Mark Selby – Judd Trump	18.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy pojedynczej (live) 21.00 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 22.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy 23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy 1.00 Boks	16.35 Rev i Roll 17.05 Pszczółka Maja 17.30 Petronki: Obroncy zwierząt 18.00 Kucharz Shane 18.25 Leo da Vinci 2 19.00 Prys i Bill 19.10 Czarodziejskie miasteczko Pinokia 19.25 Piotruś Królik	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	20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.20 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 1.20 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.35 Nowa Maja w ogrodzie
8.45 Wyciągi konne: Tor Służewiec 2026 – Gala Derby 11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Atletico Madryt – Real Sociedad 13.30 Magazyn PGE Ekstraliga 15.10 Premier League Stories (46) 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Celta Vigo – Real Madryt CF 18.00 Liderzy. W centrum gry (2) 19.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Motor Lublin – Gezet Stal Gorzów 22.00 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: Stephanie Han – Holly Holm 0.15 Liga + Extra 2.20 Ligamistrzowie historie (5)	12.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfastie 15.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Krakowie – speed kobiet i mężczyzn – finały 16.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Krakowie – speed par – finały 17.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Krakowie – speed par – finały 18.00 Jeździectwo: Global Champions Tour w Monako 20.00 Kolarstwo: Tour de France 22.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria sław Barcelona 1992 23.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Atlanta 1996	6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy pojedynczej 8.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy pojedynczej 11.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy 14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy (live) 16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy (live) 18.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy (live) 21.00 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Eugene 23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy 1.00 Sporty walki: FEN	8.15 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 7 9.30 Harmidom 10.00 SpongeBob Kanciasztoparty 6 10.10 SpongeBob Kanciasztoparty 5 10.25 SpongeBob Kanciasztoparty 13 11.45 Grzmotomocni: Tajniacy 12.15 Niebezpieczny Oddział 12.40 Niebezpieczny Henryk 13.10 SpongeBob Kanciasztoparty 15 14.25 Harmidom 3 15.20 Harmidom 10 15.40 Sonic Prime 2 16.05 SpongeBob Kanciasztoparty 15	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 2	15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.00 Kontrapunkt – Ring wolny 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Bez retuszu 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
11.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg 13.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecz finałowy gry pojedynczej 16.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 1. rundy: Clara Tauson – Diana Sznajder 18.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 1. rundy: Solana Sierra – Zheng Qinwen 21.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – 1. runda: Venus Williams – Irina-Camelia Begu 23.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – 1. runda: Alexandra Eala – Elise Mertens	12.30 Formula 2: Grand Prix Wielkiej Brytanii 13.40 Made in Italy 14.00 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: US Sassuolo Calcio – Inter Mediolan 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Borussia Dortmund – Bayern 20.00 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 20.40 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Pisa 22.40 Serie A 23.45 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2)	6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy pojedynczej 8.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy 10.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy 14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy (live) 16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy (live) 18.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy (live) 21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy 23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	7.53 Świnka Peppa 7 8.15 Pan Krokodyl 2 8.45 Barbapapa i jego rodzinka 2 9.40 Barbapapa i jego rodzinka 11.30 Dora 4 12.00 Rubble i jego ekipa 3 12.25 Psi Patrol 6 12.54 Świnka Peppa 8 13.40 Barbapapa i jego rodzinka 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 2 16.35 Psi Patrol 4 17.05 Rubble i jego ekipa 2 17.30 Pan Krokodyl 2 17.55 Barbapapa i jego rodzinka 18.10 Barbapapa i jego rodzinka	8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myszyki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.30 Klub Myszyki 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 3 13.30 Klub Myszyki Miki Plus 14.00 Superkuty 3 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 3	8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12.50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 16.10 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
9.00 Żużel: PGE Ekstraliga: ORLEN OIL Motor Lublin – Gezet Stal Gorzów 12.00 Snooker: Championship League – 1. runda (live) 16.45 Premier League Stories (1) 17.30 Snooker: Championship League – 1. runda (live) 22.15 Boks: BKFC Liberty Brawl: Philadelphia 0.30 Górnik. Chłopcy 1.30 Ligamistrzowie historie (1) 2.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: GKS Katowice – Raków Częstochowa	12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Werder Brema – Bayern 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: US Cremonese – Inter Mediolan 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – TSG 1899 Hoffenheim 18.00 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 20.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Udinese Calcio – Inter z Zabrza (1) 22.00 Ligue 1 Show (36) 23.05 Made in Italy (13, 12, 11) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Le Havre AC – PSG 2.00 Magazyn piłkarski	6.00 Budowlanek 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.05 Polacy za granicą 16.05 Złomiarze – serial dokumentalny 18.10 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.05 Złomiarze – serial dokumentalny 22.05 Siły specjalne – Polska 1.00 Kolowrotek 4.05 Starożytni kosmici	11.15 101 napraw 4 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 Nauka jazdy	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 – Niech zdecyduje miłość – film obyczajowy, Niemcy 2009 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher: Przypływy miłości – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2009 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	16.10 Sanktuaria polskie 16.30 Porady medyczne bonifratrów 17.00 Świadkowie 17.30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 21.50 Ślady historii 21.50 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Z wędką nad wodę w Polsce i świat 22.30 Starowiejski profesor Józef Bielawski – film dok.

Głównym „bohaterem” serialu tak naprawdę jest Zamek Czocho, który do dziś skrywa wiele tajemnic.

Paweł Małaczyński jako kryptolog, kapitan Abwehry Johann Jörg, a w rzeczywistości Michał, oficer polskiego wywiadu.

Jacob Globcke (Jan Frycz) to podpułkownik SS, szef służby bezpieczeństwa na Zamku Czocho.

TAJEMNICA TWIERDZY SZYFRÓW

Od 1. odcinka

Sekrety Zamku Czocho

Kiedy Paweł Małaczyński dostał propozycję zagrania Johana Jörga, zgodził się natychmiast. Nic dziwnego, historia opowiedziana w tym serialu jest fascynująca i do dziś budzi wielkie emocje.

➔ **TAJEMNICA TWIERDZY SZYFRÓW WT 7.07**
godz. 18.05 TVP HISTORIA

W przyszłym roku minie 20 lat od premiery tego serialu. Mimo upływu czasu świetnie się go ogląda. To zasługa wciągającej fabuły i gwiazdorskiej obsady. Johann Jörg, grany przez Pawła Małaczyńskiego, był porównywany do kultowego Hansa Klossa. I coś w tym jest. Obaj są polskimi agentami, którzy, występując w mundurach niemieckich oficerów, rozpracowują przeciwnika. Są też przystojni i cieszą się powodzeniem u kobiet. Różni ich jedno – Kloss w każdym odcinku wykonywał inne zadanie, podczas gdy Jörg koncentruje się na jednej misji: odebraniu Niemcom maszyny szyfrującej nazwanej przez aliantów Schwertfisch („Ryba-Miecz”).

Tropem rakiety V2

Zamek Czocho, będący miejscem akcji serialu, kryje wiele tajemnic. We-

dług niektórych przekazów podczas II wojny światowej działała w nim elitarna szkoła szyfrantów Abwehry. Istnieją również hipotezy, że funkcjonował tam tajny ośrodek badawczy, w którym prowadzono prace nad raketą V2. Co ciekawe, jednym z głównych pomysłodawców budowy tej rakiety był Wernher von Braun, który rzeczywiście był na Zamku Czocho. Po wojnie potajemnie wywieziono go do Stanów Zjednoczonych. To właśnie on zaprojektował rakietę Saturn V, która wyniosła astronautów na Księżyc w 1969 roku.

Wróćmy jednak na Dolny Śląsk. Historycy podkreślają, że brakuje wystarczających dowodów, by jednoznacznie stwierdzić, co dokładnie działo się na Zamku Czocho. Na szczęście filmowa opowieść nie musi ściśle trzymać się faktów. Aura tajemnicy związana z tym miejscem zainspirowała znanego propagatora historii II wojny światowej – Bogusława

Wołoszańskiego, który najpierw napisał powieść „Twierdza szyfrów”, a następnie stworzył scenariusz serialu.

Kulisy produkcji

Zdjęcia realizowano oczywiście na Zamku Czocho, ale także w innych, nie mniej znanych obiektach, takich jak Zamek Książ czy pałac w Pszczynie. A filmowców wspierali pasjonaci, czyli członkowie kilku grup rekonstrukcyjnych, którzy wcieliłi się m.in. w żołnierzy Waffen-SS oraz służyli swoją wiedzą i udostępniali sprzęt. Na planie wykorzystano 42 pojazdy historyczne, w tym pojazdy opancerzone i motocykle. Na potrzeby produkcji wykonano nawet replikę rakiety V2, ponieważ ten wątek również pojawia się w scenariuszu. Niestety, podczas transportu na plan zdjęciowy, wskutek niewłaściwego zabezpieczenia, rakietę złamała się na pół. Na szczęście technikom udało się połączyć obie części,

dzięki czemu bezpiecznie dotarła na miejsce.

Doborowa obsada

Na szczególną uwagę zasługuje również obsada. Paweł Małaczyński wspominał, że na potrzeby serialu nauczył się mówić po niemiecku. Zbierał także pochwały za to, że wszystkie sceny kaskaderskie zrealizował bez pomocy dublera. Znakomitą kreację stworzył też Jan Frycz jako cyniczny oficer Globcke oraz Cezary Żak, który wcielił się w demonicznego esesmana Harry’ego Sauera. Na specjalne życzenie aktora do postaci Sauera dodano wątek uzależnienia od opium, co jeszcze bardziej podkreśliło jej mroczny charakter.

13-odcinkowy serial „Tajemnica twierdzy szyfrów” do dziś cieszy się dużą popularnością i ma wierne grono fanów, nie tylko wśród pasjonatów historii II wojny światowej. To znakomicie zrealizowana produkcja z wciągającą intrygą w tle. Warto do niej wrócić.

MARZENA JURACZKO

Do akcji wkracza inspektor.

BERLIN KU'DAMM 56

Na przekór tradycji

➔ BERLIN KU'DAMM 56
WT 7.07 godz. 23.30 TVP 2

Berlin, 1956 rok. Gospodarczy cud ma odmienić Niemcy, ale w wielu domach wciąż rządzą stare zasady. Właśnie w takim świecie żyje Monika Schöllack (Sonja Gerhardt) – buntowniczka, która nie chce podporządkować się oczekiwaniom rodziny. Po wyrzuceniu ze szkoły wraca do Berlina, by ponownie zna-

leźć się pod skrzydłami matki (Claudia Michelsen), prowadzącej renomowaną szkołę tańca przy Kurfürstendamm 56. Surowa kobieta uważa ją za najmniej udaną ze swoich córek. Pierwszy odcinek serialu to poruszająca opowieść o młodych kobietach szukających własnej drogi, marzeniach tłumionych przez konwenanse i rodzącej się fascynacji rock and rollem. MAM

Teatr
SensacjiKomisarz przepytuje
właścicielki
pensjonatu.

UPIÓR W KUCHNI

Damy z trucizną

➔ UPIÓR W KUCHNI WT 7.07
godz. 20.00 TVP KULTURA

Dwie Angielki, matka (Zofia Mrozowska) i córka (Grażyna Staniszevska), prowadzą cichy pensjonat na peryferiach portowego miasta. Gdy w okolicy zaczynają ginąć podróżni z dalekich stron, do akcji wkracza uparty komisarz (Marek Walczewski), zaś trop prowadzi do uroczych dam. Pech chce, że komisarz zostaje otruty, ale na miejscu

jest jeszcze inspektor (Jan Machulski).

„Upiór w kuchni” to perełka Teatru Sensacji „Kobra” – kryminał doprawiony szczyptą grozy i sporą porcją czarnego humoru. Patrick K. Clark napisał historię, przy której można jednocześnie śmiać się i nerwowo zerkać za siebie. Co ciekawe, za tym angielsko brzmiącym pseudonimem krył się reżyser spektaklu, Janusz Majewski. MAM

Od 1.
odcinkaNie wszystkim
córkom odpowiada
scenariusz napisany
przez matkę.

może uzależnić	▼	pomoc z nieba	▼	posiadł wiedzę tajemną	▼	Glenn ..., „Wielki chłód”	▼	góruje nad Sycylią	▼	u Tiffany'ego", film	▼	„Jaś ...” z Atkinsonem	▼	ryba hodowlana	▼	intensywne żywienie gęsi
żeruje na naiwności ludzkiej	▶		7							przeznaczenie, los	▶	8				
▶				ma niezmienną wartość		bojaźń, strach		syn Dedala	▶					działo		zapiękan-ka z bakłażanami
plac pełen kupców	nawałnica		okrutne rządy	▶	... Kelly, aktorka	▶	3			skurcz mięśni	▶					
kotlet w bułce	▶		5			wyspa koralowa na oceanie	▶	spód	▶			pasiasty minerał			zadra w psychice	
▶	2			naczynie na rosół	▶					skład starych rzeczy	▶					
na nim rybak		koronkowa ozdoba bluzki	▶					słynny wodospad	▶						6	
▶					pustynia w Azji	▶	4			napaść	▶					
ostry czubek		złoty dla mistrza	▶					duchowa euforia	▶					1		

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Wpisz
rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1

- 5.00 Złoty chłopak** (327) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 5.50 Akacja 38** (891) – 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** (6): Worek talarów – serial przygodowy, Polska 1973
- 9.15 Ranczo 6** (75): Kontrewolucja – serial obyczajowy, Polska 2012 (patrz obok)
- 10.10 Komisarz Alex 7** (83): Śmiertelny upadek – serial kryminalny, Polska 2015
- 11.05 Ojciec Mateusz 15** (194): Pałac – serial kryminalny, Polska 2016
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedynce: Rzeki Chorwacji** – film dokumentalny, Chorwacja/Hiszpania 2020, reż. Goran Safarek (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak** (328) – 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** (971) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38** (906) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



9.15 OBYCZAJOWY

Ranczo 6 (75)

Nowy wikary czuje się nieprzydatny. Odnajduje sens powołania dzięki jednemu z wiernych. Dzieci w szkole podejmują różne inicjatywy, by zebrać środki na wycieczkę. Czerepach (Artur Barciś, zdj.) wykorzystuje ich działania do promowania senatora (Cezary Zak, zdj.). **55 min**



12.55 DOKUMENT

Rzeki Chorwacji

Chorwackie rzeki odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu równowagi środowiska naturalnego w Europie. Twórcy podążają za meandrami tych, które wpływają do rozległych terenów zalewowych, jak i malowniczymi wodospadami oraz ciepłymi źródłami wapiennymi w rejonie Karlovac. **65 min**



21.50 SPORT

Piłka nożna

Na stadionie w Vancouver możemy zobaczyć reprezentację Portugalii, która liczy na lepszy rezultat niż w 2022 roku. Wówczas zakończyła swoją mundialową przygodę na etapie ćwierćfinału. **160 min**

TVP 2

- 5.00 Rodzinka.pl** (189) – serial komediowy, Polska 2016
- 5.35 M jak miłość** (1788) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 Eleos znaczący miłosierdzie** – reportaż, Polska 2026
- 6.55 Barwy szczęścia** (3348) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Rodzinka.pl** (32, 33): Ciągłe głodni; Trudne decyzje – serial komediowy, Polska 2011
- Natalia kolejny raz przeprowadza w domu kulinarną rewolucję. Wprowadza dietę tofu. Tomek, Kuba i Kacper za cichym przyzwoleniem taty sabotują jej działania. Planują powrót do czipsów. **65 min**
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (138) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (870) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- Romek oraz Ela przeżywają trudne chwile w lesie, gdy dochodzi do starcia między myśliwymi a kłusownikami. Jedna osoba wpada w sidła, a dwie są ranne. Alek i Nowy ruszają z pomocą kolegom z innej bazy. **30 min**
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (427) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- Martina ma żal do matki, że zbyt szybko pogodziła się ze śmiercią męża i zaczęła układać sobie życie na nowo. Z kolei Catalina i Pelayo podejmują próby ocalenia swego upadającego interesu. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.15 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)**
- 17.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału (live)** (patrz obok)
- 20.40 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.15 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 21.35 Program rozrywkowy**
- 23.00 Na sygnale** (863) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 23.30 Berlin Ku'damm 56** (1) – serial obyczajowy, Niemcy 2016, reż. Sven Bohse, wyk. Sonja Gerhardt, Claudia Michelsen, Maria Ehrich, Emilia Schüle (patrz obok)
- 0.25 PitBull** (5) – serial sensacyjny, Polska 2005
- 1.20 Karol, władca Hiszpanii** (4) – serial kostium., Hiszp. 2015
- 2.15 Nasz dom w górach** (11) – serial obycz., Niemcy 2020
- 3.15 Brunei. Królestwo do potęgi** – film dokumentalny, Francja 2024 **4.10**



17.50 SPORT

Piłka nożna

Reprezentacja Argentyny walczy o dołączenie do Włochów i Brazyljczyków, którzy wygrali mundial dwa razy z rzędu. Jeśli obecni mistrzowie świata zagrają w pierwszych fazach turnieju zgodnie z oczekiwaniami, powinniśmy zobaczyć ich w meczu o ćwierćfinał. **170 min**



20.40 TELETURNIJ

Omnibus – szybcy i mądzy (16)

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. **35 min**



23.30 OBYCZAJOWY

Berlin Ku'damm 56 (1)

Rok 1956. Caterina Schöllack (Claudia Michelsen, zdj.) pragnie zapewnić trzem córkom godną przyszłość. Pewnego dnia jedna z dziewcząt, Monika, postanawia się zbuntować. **55 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** (321, 322): Tajemnica męża; Bez wyjścia – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy** (1251, 1252) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- W gabinecie rehabilitantki Pauliny pojawia się 17-letni Kacper. Kobieta uważa, że to jej syn, który został wprowadzony, gdy był niemowcem. Rozpoznaje znamie na plecach chłopaka. **125 min**
- 11.35 Gliniarze** (868, 869): Wszystko dla mego dziecka; Kontrola gier – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 13.40 Dlaczego ja?** (1498, 1499): Wzorowe wychowanie; Szczęśliwy traf Beaty – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Julia trafiła do szpitala po upadku. Policjanci podejrzewają, że została popchnięta. W jej rzeczach matka znajduje cenny wisior. Okazuje się, że kupił go ojciec przyjaciółki poszkodowanej. **130 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.20 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze** (1065, 1066): Pozory; Szemrane interesy – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Na warszawskim osiedlu dochodzi do śmiertelnego potrącenia samochodem kobiety. Ślady i zeznania świadków wskazują na celowe działanie. Kluczem do rozwiązania sprawy okazuje się przeszłość ofiary. **130 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 20.00 Niezniszczalni** – film sensacyjny, USA/Bulgaria/Hiszpania 2010, reż. Sylvester Stallone, wyk. Sylvester Stallone, Jason Statham, Jet Li, Dolph Lundgren (patrz obok)
- 22.10 Kryzys** – dramat sensacyjny, Kanada/Belgia 2021, reż. Nicholas Jarecki, wyk. Gary Oldman, Armie Hammer, Evangeline Lilly, Greg Kinnear (patrz obok)
- 0.50 Alfa** – film przygodowy, USA/Kanada/Chiny 2018, reż. Albert Hughes, wyk. Kodi Smit-McPhee, Johannes Haukur Jóhannesson, Jens Hultén, Natassia Malthe, Leonor Varela (patrz obok)
- 2.55 Nasz nowy dom** (289) – reality show, Polska 2023
- 4.00 Kabaretowa Ekstraklasa** (82) – program rozrywkowy, Polska 2017



20.00 SENSACYJNY

Niezniszczalni

Barney Ross (Sylvester Stallone) rusza z grupą najemników na południowoamerykańską wyspę, by obalić dyktatora sprawującego tam władzę od ponad dwudziestu lat. W misji bierze udział m.in. biegły w posługiwaniu się nożem Lee Christmas (Jason Statham, zdj.). **130 min**



22.10 DRAM. SENS.

Kryzys

W USA trwa epidemia uzależnień od opioidów. Agent Jake Kelly (Armie Hammer), brat zmagający się z nalogiem Emmie (Lily-Rose Depp, zdj.), tropi przestępcę, który organizuje operację przemytu fentanylu. Z kolei prof. Tyrone (Gary Oldman) przeciwstawia się działaniom potężnego koncernu farmaceutycznego. **160 min**



0.50 PRZYGODOWY

Alfa

Epoka lodowcowa. Keda (Kodi Smit-McPhee, zdj.) spada w przepaść. Towarzysze zostawiają go bez pomocy. Zaatakowany przez wilki chłopak rani jednego z drapieżników. Próbuje oswoić zwierzę. **125 min**

TVN

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1691) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (6) – program rozrywk., Pol. 2025
- 7.45 Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
- 11.20 Doradca smaku** (14) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (9) – program rozrywk., Pol. 2020
- 12.35 Ukryta prawda** (1471, 1472, 1722) – serial paradokumentalny, Polska Właścicielka butiku Agnieszka przyłapuje 20-lletnią Julkę na kradzieży. Jest poruszona jej historią. Zatrudnia ją na pół etatu, daje jedzenie i ubrania. Kiedy odkrywa, że dziewczyna sypia na zapleczu, przekonuje swoich rodziców, by przyjechali do domu. **190 min**
- 15.45 Detektywi** (106) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Pracownica ośrodka wychowawczego dla chłopców otrzymuje przesyłkę z bombą. Wkrótce jej mąż znika. Istnieje podejrzenie, że niebezpieczną paczkę wysłali podopieczni ośrodka. Sprawę bada m.in. Maciej Dębosz. **65 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (62) – serial obyczajowy, Polska 2025 Marta i Krystyna spędzają razem wieczór u matki Tomka. Kiedy dowiadują się o napaści na niego, natychmiast jadą na SOR. **65 min**
- 17.55 Młode gliny** (15) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów



17.55 KRYMINALNY

Młode gliny (15)
Nad stawem zostają znalezione ciała zamordowanej pary, taksówkarza Radosława i partnerki właściciela motelu, Adriany. Podejrzenia padają na zdradzącego mężczyznę, który mógł szukać zemsty. Kolejny trop prowadzi śledczych do kobiety uwikłanej w piramidę finansową. **65 min**



20.50 DRAM. KRYM.

Dziewczyna z pociągu
Pełna żalu rozwódka zostaje uwikłana w zbrodnię. **145 min**



W APTEKACH I ZIELARNIACH

TV PULS

- 6.00 Policjanci z Miami 3** (3, 4) – serial kryminalny, USA 1986
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (7, 8): Summer i Sharky; Uwieźieni – serial sensacyjny, Niemcy 2017 Komisarze ratują Summer, córkę prokuratora zajmującego się prawami człowieka. Została wykorzystana przez nowego przyjaciela jako kurier narkotykowy. **120 min**
- 10.00 Maria z przedmieścia** (49, 50) – telenowela, Meksyk 1995
- 12.00 Nie igrzaj z aniołem** (111) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Estefania postanawia wyjść za Israela. Blanca przychodzi do hotelu Omara. Klóca się o Marichuy. Kobieta próbuje go zabić. Rani siebie. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (45) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Kurierzy** (30) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10** (532, 533) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 17.00 Kurierzy** (31) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Dorota dostarcza przesyłkę do gabinetu samozwającego doktora Brzozy. Zaintygowana Krystyna postanawia umówić się na konsultację. Jan ostro się temu sprzeciwia, ale ona go nie słucha. **60 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (968, 969) – serial obyczajowy, Polska 2026 Ania skrywa tajemnicę o pragnieniu korekty płci. Zastawia biżuterię matki i inwestuje w kryptowaluty. Andżelika nie radzi sobie z Igorkiem, który ciągle pyta o ojca. Zwierza się Romanowi. **120 min**
- 21.55 SENSACYJNY**
Krwawy biznes
Deacon Lyle (Jean-Claude Van Damme, zdj.) pada ofiarą handlarzy organami. Stracił nerkę, która była przeznaczona dla jego siostrzenicy. Zdesperowany tropi złodziei. **125 min**



20.00 SENSACYJNY

Zakon
W ręce uznanego archeologa trafia rękopis. Naukowiec rusza do Izraela, gdzie znika bez śladu. Jego syn Jean-Claude Van Damme, zdj.) zaczyna poszukiwania. Trop wiedzie do tajemniczej sekty. Przybyszowi z pomocą przychodzi była członkini stowarzyszenia (Sofia Milos). **115 min**



21.55 SENSACYJNY

Krwawy biznes
Deacon Lyle (Jean-Claude Van Damme, zdj.) pada ofiarą handlarzy organami. Stracił nerkę, która była przeznaczona dla jego siostrzenicy. Zdesperowany tropi złodziei. **125 min**

TVN 7

- 5.30 Ten moment** (52) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (777-779) – serial paradokumentalny, Polska 2020
- 8.45 Ukryta prawda** (1335, 1439, 1440) – serial paradokumentalny, Polska (1090-1092) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
- 11.50 W-11 – Wydział Śledczy** (1090-1092) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
- 13.55 Kryminalni** (2): Wspólnicy – serial kryminalny, Polska 2004 (patrz obok)
- 15.00 Szpital** (776, 777) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Piotr Wójcicki zajmuje się nastolatką, która była molestowana przez przyrodniego brata. Dziewczyna jest zrozpaczona, ponieważ ojciec jej nie uwierzył. Na SOR trafiają skłócone szwagierki. **120 min**
- 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (503) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 Stylistka Lena Warecka jest oskarżona o morderstwo aktora Antoniego Palickiego, z którym się spotykała. Gdy mężczyzna zakończył związek, zadała mu kilka ciosów popielniczką. Grozi jej teraz dożywocie. **60 min**
- 18.00 SOS Ekipy w akcji** (15) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
- 19.00 Ukryta prawda** (1526) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Bartosz spotyka licealną koleżankę. Gdy dowiaduje się, że odeszła z klasztoru, postanawia stworzyć z nią związek. Nie podoba się to jego matce, która swata syna z córką sąsiadki. Nie darzy Klary zaufaniem, ponieważ złała ona ślubu zakonny. **60 min**



13.55 KRYMINALNY

Kryminalni (2)
Pewien człowiek jest świadkiem podpalenia samochodu w lesie. Odnalezione w środku zwłoki zostają zidentyfikowane jako ciało jednego ze współwłaścicieli firmy budowlanej. Śledztwo w tej sprawie prowadzi Zawada (Marek Włodarczyk, zdj.). **65 min**



18.00 PARADOKUM.

SOS Ekipy w akcji (15)
Policjanci interwenują podczas wieczoru kawalerskiego, który wymknął się spod kontroli. Inny patrol rusza z kolei do wypadku. Zniknęła mała pasażerka. **60 min**

REKLAMA



W APTEKACH I ZIELARNIACH

CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.

- 20.15 Na Wspólnej** (4241) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 Dziewczyna z pociągu** – dramat kryminalny, USA 2016, reż. Tate Taylor, wyk. Emily Blunt, Haley Bennett, Rebecca Ferguson, Justin Theroux (patrz obok)
- 23.15 Kuba Wojewódzki** (13) – talk-show, Polska 2025 (patrz obok)
- 0.20 Nostalgia anioła** – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania/Nowa Zelandia 2009, reż. Peter Jackson
- 2.45 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 3.00 Wallander 3** (7) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Szwecja/Niemcy 2014
- 4.35 Nauka jazdy 5** (15) – pr. rozrywk., Polska 2022
- 5.00 Recepta na stary dom 3** (10) – pr. rozrywk., USA 2018



23.15 TALK-SHOW

Kuba Wojewódzki (13)
Przypomnienie ciekawego odcinka, w którym wystąpiła znana między innymi z serialu „Na Wspólnej” aktorka Ewa Gawryluk oraz satyryk i stand-upper Kacper Ruciński (oboje na zdj.). **65 min**

- 20.00 Wtorki z Van Damme'em: Zakon** – film sensacyjny, USA/Aruba 2001, reż. Sheldon Lettich, wyk. Jean-Claude Van Damme, Vernon Dobtcheff, Charlton Heston (patrz obok)
- 21.55 Krwawy biznes** – film sensacyjny, Kanada 2015, reż. Ernie Barbarash, wyk. Jean-Claude Van Damme, John Ralston, Leonard Gonzales, Charlotte Peters (patrz obok)
- 0.00 Kickboxer: Zemsta** – film sensacyjny, USA 2016, reż. John Stockwell, wyk. David Bautista, Alain Moussi, Gina Carano, Georges St-Pierre (patrz obok)
- 2.00 Dzielnica strachu 9** (401) – serial kryminalny, Pol. 2025
- 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (964) – obycz.
- 4.00 Zobacz to!**



0.00 SENSACYJNY

Kickboxer: Zemsta
Kurt Sloan (Alain Moussi, zdj.) jest świadkiem śmierci starszego brata podczas walki z mistrzem tajskiego boksu. Zamierza go pomścić. Prosi o pomoc mistrza Durana (Jean-Claude Van Damme). **120 min**

- 20.00 Player One** – film s.f., USA/Indie 2018, reż. Steven Spielberg, wyk. Tye Sheridan, Olivia Cooke, Ben Mendelsohn, T.J. Miller (patrz obok)
- 23.00 Oszuak przeznaczanie 5** – horror, USA/Kanada 2011, reż. Steven Quale
- 0.50 Drużyna potężnych** – film sensacyjny, USA/Francja 2010, reż. Sylvain White
- 2.40 Zgłoś remont 11** (5) – program rozrywkowy, Polska 2026
- 3.30 Fachowcy** (9) – serial paradokumentalny, Polska 2017
- 4.05 Usterka 11** (5) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019
- 4.40 Dorota was urządzi!** (12) – program rozrywkowy, Polska 2014



20.00 FILM SF

Player One
Umiera twórca wirtualnego świata, który oferuje ludziom możliwość wcielenia się w dowolną istotę. Rozpoczyna się konkurs na następcę. Bierze w nim udział m.in. Wade (Tye Sheridan, zdj.). **180 min**

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKA	 TTV HD 
10.00 Złoty chłopak (188) – serial obcy, Turcja 2022 11.00 Rok w ogrodzie – mag. 11.30 W aptece i kuchni 12.00 Kryminalna siódemka 12.30 Rączka gotuje – mag. 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Bez retuszu – pr. publ. 14.20 Poznaj region – cykl fel. 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Serwis Info Dzień – inf. 15.30 Program lokalny 19.30 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska 19.45 Kryminalna siódemka 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ.	15.00 Myśliciele – sylwetki polskie (9) 15.10 To działa. Polskie innowacje bez granic (6) – serial dok., Pol. 2025 16.00 Zaraz wracam 2 (106) 16.30 Barwy szczęścia (3337) – serial obcy, Pol. 2026 17.00 Gra słów. Krzyżówka 17.30 Telexpress 17.50 Telexpress Extra – inf. 18.15 Oko na Wschód – publ. 18.45 Info Wilno – pr. inform. 19.05 Wileńska w obiektywie: Portret własny – pr. inform. 19.15 Laskowik & Malicki 20.10 Program informacyjny 19.30 20.40 Pogoda	6.00 Strażnik Teksasu (6, 7) – serial sensacyjny, USA 7.55 Bogaty dom – biedny dom (72) – reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (504, 505) – serial obcy. 10.55 Na ratunek 112 (1162, 1163) – paradok. 11.55 Dlaczego ja? (1531, 1532) – paradok. 13.55 Trudne sprawy (1349-1351) – paradok. 16.55 Policjantki i Policjanci (1396) – obcy, Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (514) 19.00 Policjantki i Policjanci (1397) – obcy, Pol. 2026 20.00 Uroczysko (199, 200) – serial kryminalny, Polska	8.50 Masza i Niedźwiedź 2 – serial animowany 9.20 Straszne historie Maszy – serial anim. 9.25 Świnka Peppa – 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 – anim. 16.00 Finales i Ferb 2 – anim. 17.00 Smerfy – serial anim.	6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.50 Va banque – teleturniej 9.25 Koło fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Matki, żony i kochanki (18) – serial obcy, Polska 14.15 Rodzinka.pl (194, 195) 15.25 Kabaret Letnia Porą (7, 8) – pr. rozr., Pol. 2021 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Koło fortuny – telet., Pol. 18.35 Okrasa łamie przepisy 19.40 Makłowicz w podróży 20.10 Postaw na milion 21.10 Kabaret Letnia Porą (24) – pr. rozr., Pol. 2021	7.35 DeFacto 13 (9, 10) 8.30 Kartoteka (8, 9) 10.35 Detektywi (21, 22) 12.35 Zakup w ciemno 7 (30, 31) – reality show, Pol. 14.35 Nic do zgłoszenia (5) 15.35 Złomowski PL 5 (3) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (1) 18.05 Zakup w ciemno extra (39) – reality show, Polska 18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 5 (8) – rozr., Pol. 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 7 (35) 21.05 Zakup w ciemno extra (32) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN REPORTERÓW	FANTASY	KRYMINALNY	ANIMOWANY	KOMEDIOWY	DOKUMENT
20.30 Telekurier – Polska Sensacyjne zdarzenia, reporterskie interwencje, ludzkie dramaty i sukcesy. W każdym wydaniu pojawia się też relacja z kraju na żywo lub reportaży. 30 min 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Złoty chłopak (189) 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 (844) 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	20.50 Wiedźmin (6) – Polska Gerałt ratuje życie królowej Cintry i jej córce Pavetcie. Na dwór przybywają pretensje do ręki Pavetty. Jeden z nich mówi wiedzminowi, że księżniczkę przyrzekł mu jej ojciec. 55 min 21.45 Ojciec Mateusz 2 (25) 22.40 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (9) – pr. rozr., Pol. 2025 23.15 Dziennik regionów 23.40 Jerzy Stuh. Sam ze sobą – film dokumentalny 0.40 Zaraz wracam 2 (106) 1.10 Polacy na ratunek Żydom (20) 1.30 Program informacyjny 19.30	21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (126) Do Osicy zgłasza się dawna przyjaciółka i prosi ją o pomoc w odnalezieniu partnera, diler. Policjantka zaczyna prywatne śledztwo. W mieszkaniu zaginionego znajduje ciało funkcjonariusza. 60 min 22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1009) – krym., Pol. 2026 23.05 Czaszy ostateczne: Pozostawieni – film sens., USA/Kanada 2014 1.25 Love Island. Wyspa miłości (28) 2.30 Hardcorowy lombard 3 (20) – serial dokum., USA 3.05 SuperLudzie Extra (62)	18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 Nigel, wujek Szeregowego, składa nietłomko niezapowiedzianą wizytę. Skipper, Rico i Kowalski dość szybko zaczynają mieć dość kłopotliwego gościa. 60 min 19.00 Kacze opowieści – serial anim., USA 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (956) – obcy. 21.00 Dzielnica strachu 10 (438, 439) – serial krym. 23.00 Miasto odkupienia – film sens., USA 2014 1.00 Dzielnica strachu 9 (404) – serial krym., Polska 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (639) – obcy.	22.10 Rodzinka.pl (55) – Polska Natalia oraz Maria odpoczywają w domu od Ludwika i Tomka. Ojciec szkoli najstarszego syna w prowadzeniu samochodu. Tomek i Magda wybierają się na koncert. Plany się komplikują. 40 min 22.50 Tak to leciało! – teleturniej muzyczny, Polska 2025 23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (5) – talk-show 0.50 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2026 2.10 Kabaret Letnią Porą (4, 32) – program rozrywkowy, Polska 2021 4.20 Hity w szczytów (1) – magazyn muzyczny	22.00 Nic do zgłoszenia 6 (8) Funkcjonariusze KAS z Wrocławia zamknęli lokal, w którym miejsce miał nielegalny hazard i handel narkotykami. W Terespolu rozpracowano przemyt papierosów schowanych w skrytce. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (5) 0.00 Fachowcy 2 (11) – serial paradowalacyjny, Pol. 0.45 Żony Podlasia 3 (6) – serial dokumentalny, Pol. 1.45 Niebezpieczne dzielnice (5) – dok., Pol. 2.20 Nauka jazdy 5 (7) – rozr. 2.50 Szpital (924) – paradok. 3.35 Szkoła (806) – paradok. 4.20 Szpital (604) – paradok.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 16.55 Fach ze hej 17.15 Ze zdrowiem na Ty 17.30 Spotkania w świecie ciszy 17.50 Nie taki internet straszny 18.10 Przegląd suwalski 18.30 Obiektu 17.50 Gość „Obiektu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Ikona graf Hrynsa 21.00 BTL 21.20 Gość „Obiektu” 21.30 Obiektu BYDGOSZCZ 17.30 Na zdrowie 18.15 Stada ogierów 18.30 Zbliżenia 19.00 Weterynarze z sercem 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDĄSK 17.30 Tedd jo 17.50 Wiatrak 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Zawodowcy 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.15 Mikrokosmosy 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Pajny pyty 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Ziółowa apteka 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.05 Gospodarz z Wolicy 17.46 Legendy Tatrzańskich Szczytów 18.00 Ekspert ZUS odpowiada 18.09 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30 Karol 18.55 Tematy dnia 19.15 Z indeksem w rękę 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika LUBLIN 17.55 Naturalnie Lubelskie 18.10 Szlachetne zdrowie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Stop! Kultura 21.02 Sera warte 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska ŁÓDŹ 17.45 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami 18.07 Za sznab 18.15 Stręła biznesu 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Opowieści Ryszarda Bonisławskiego 19.15 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.00 Rowerem przez Pomorze Zachodnie 21.15 Agroexpress 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNĄN 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie z seniorami 18.30 Teleskop 19.02 Rozmowa dnia 19.12 MediaLab 21.02 Pociąg do Wielkopolski 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.30 Kwartet 18.00 Sport – wydarzenia i komentarze 18.30 Aktualności 18.58 Odkryj regiony 19.13 Liczy się pasja 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Całkiem niezła historia 17.42 Poland 4 0 18.05 Zakochaj się w Polsce 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Jedzenie ma znaczenie 21.00 Wokół nas 21.08 Arka 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama WARSZAWA 17.33 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.03 Informacja z Mazowsza 19.18 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich 21.00 Zawsze na temat 21.16 Kurier Warszawy i Mazowsza WROCŁAW 17.30 Sielskie życie 17.44 Prosto z lasu 17.58 Region dialogu 18.14 Pamięć Miasta 18.30 Fakty 18.58 Agro-Fakty 19.16 Geofenomena. Dolny Śląsk (Rock & Talk) 21.02 Karkonosze niezłane 21.16 Wakacyjny Dolny Śląsk 21.30 Fakty	8.55 Ojciec Mateusz 20 (262, 263) – krym., Pol. 2018 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (650, 651) 12.25 Ojciec Mateusz 6 (76) 13.20 Komisarz Alex 4 (40) 14.15 Ranczo 7 (79, 80) – obycz. 16.10 Górna półka smaku 16.40 Przestań słow food 3 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 25 (319) 19.20 Ranczo 7 (86) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (285, 286) 21.25 Ojciec Mateusz 32 (411) 22.20 Zdrada – thriller, USA FILM 1997, reż. Alan J. Pakula 0.20 Syn (6) – serial obyczajowy 1.15 Służby specjalne (4, 5-ost.) – sens., Pol. 2015 3.20 Ranczo 8 (95) – obycz., Pol.	11.30 Cyrograf dojrzałości – film obyczajowy, Pol. 1967 FILM 1911-2000 – własnymi słowami – film dok., Pol. 13.45 Kosmos 1999 (10) – s.f. 14.50 Janio Wodnik – dramat FILM obyczajowy, Polska 1993 16.50 Stawiam na Tolka Banana (2, 3) – obycz., Pol. 18.20 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (6) – serial dokum., Wlk. Bryt. 18.55 Rawhide (2) – serial przyg. 20.00 Upiór w kuchni – sztuka FILM Patricia G. Clark, Pol. 1976 21.25 Stan wyjątkowy – komedia FILM diodramat, Chorwacja/ Polska/Serbia 2018 23.35 Naświetlając Muzybridge 4 – film dok.	11.55 Kłątwa Wyspy Dębów 6 (30, 31) – reality show, USA 13.50 Australijscy poszukiwacze złota 3 (5, 6) – serial dok., Australia 15.50 Woyny kontenerowe 2 (6, 7) – serial dokumentalny 16.50 77 TV 2 (15) – pr. rozr., Pol. 17.50 77 TV 4 (22) – pr. rozr., Pol. 18.45 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (8) 20.00 Alex Hugo – górski detektyw (10) – krym., Fr. 22.05 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (4) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria 23.15 Detektywi z Bordeaux 4 (11) – serial krym., Fr./Belgia 0.25 Polska. Największe dylematy – program publicyst. 3.55 Kryminal Rawicz (1)	6.00 Więzienie (156, 157) – dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (703, 704) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (22, 23) – sens. 10.55 48h. Zaginięci (139-141) 13.55 Policjantki i Policjanci (1197) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (39, 40) – krym. 15.55 Kobra – oddział specjalny (24, 25) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (8, 9) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (191, 192) 21.55 Czarna lista (22) – krym. 22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (705, 706) 1.00 Kości (105, 106) – krym. 3.00 Cobra Kai (26) – przyg. 3.40 Septagony (96, 1) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazuje		

KATOWICE 17.15 Mikrokosmosy 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Pa- pyrno pytyo 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Ziolowa apteka 21.30 Aktualności	WARSZAWA 17.05 Gospodarz z Wolicy 17.46 Legendy Tatrzyc- kich Szczytów 18.00 Ekspert Zuzi odpowiada 18.09 Horyzont wartości. C. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30 Kronika 18.55 Tema- ty dnia 19.15 Z indeksem w ręku 21.03 Wykrzyżcz kamleństw 21.30 Kronika	WROCLAW 17.30 Sielskie życie 17.44 Prosto z lasu 17.58 Region dialogu 18.14 Pamięć Miasta 18.30 Fakty 18.58 Agro-Fakty 19.16 Geo- fenomena. Dolny Śląsk (Rock & Talk) 21.02 Karkonosze nieznane 21.16 Wakacyjni Dolny Śląsk 21.30 Fakty	WARSZAWA 17.33 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 21.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiec- ki 19.03 Informacje z Mazowsza 19.18 Skarby Kół Gospodyń Wiejs- kich 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowska	WROCLAW 17.30 Sielskie życie 17.44 Prosto z lasu 17.58 Region dialogu 18.14 Pamięć Miasta 18.30 Fakty 18.58 Agro-Fakty 19.16 Geo- fenomena. Dolny Śląsk (Rock & Talk) 21.02 Karkonosze nieznane 21.16 Wakacyjni Dolny Śląsk 21.30 Fakty	ROMANCE TV 14.20 Najlepsze na koniec FILM – komedia, Niemcy 2024 16.15 Tego tylko brakowało! FILM – komedia, Niemcy 2024 18.05 Górski lekarz (142, 143) 20.00 Rosamunde Pilcher: FILM Mężczyzna moich marzeń – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2007 21.50 Käthe i jej: Spacja FILM Królowna – dramat obyczajowy, Niemcy 2019 23.45 Górski lekarz (142, 143) – obycz., Niemcy/Austria 1.40 Rosamunde Pilcher: FILM Mężczyzna moich marzeń – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2007 3.35 Grzechy i grzeszki (5)	COMEDY CENTRAL 8.55 Przyjaciele 7 (1-6) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 6 (17-22) – kom. 14.30 Dwóch i pół 5 (7-10) 16.30 Przyjaciele 7 (7-12) – kom. 19.30 Teoria wielkiego podrywku 6 (23, 24) – kom. 20.25 Teoria wielkiego podrywku 7 (1-4) – kom. 22.00 The Office PL 3 (1, 2) 23.05 Comedy Club 5 (14, 15) 0.05 Miasteczko South Park 2 (9, 10) 1.00 Pracochojcy 3 (9, 10) 2.00 Śmiesznie nie będzie 6 (13, 14, 12) – rozr., Wlk. Bryt. 3.15 Miasteczko South Park 2 (6-8) 4.20 Comedy Club 7 (8-11)	TVN FABUŁA 9.50 Prawo Agaty 3 (11) 10.55 Szpital św. Anny (68) 11.55 Miłość czy pomyłka? (33, 34) – telen., Turcja 2020 13.55 Prawo Agaty 3 (10) 14.55 Detektywi – fab-dok., Pol. 16.00 Seriala: rozmowy 2 16.50 Tom i Jerry – film familijny, USA/Wlk. Bryt./Francja 2021 19.00 Szpital św. Anny (69) – serial obycz., Polska 2025 20.00 Ocean's Twelve: FILM Dogrywka – komedia sens., USA/Australia 2004 22.45 Ciekawy przypadek FILM Benjamina Buttona – film fantasty, USA 2008 2.00 Grażyna – thriller s.f., USA/Wielka Brytania 2013
--	--	--	---	--	---	---	---

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (8) – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.50** Wojciech Cejrowski – boso przez świat
- 7.50** Robert Makłowicz (149, 139) – mag. kulin.
- 9.40** Zagadki kryminalne panny Fisher (5) – krym.
- 10.55** Górski lekarz (3, 4) – serial obycz., Niem. 2026
- 12.55** Zagadki kryminalne panny Fisher (6) – krym.
- 14.00** Katastrofy w przestworzach (8, 5) – serial dokum., Kanada
- 17.00** MacGyver 4 (6) – sens.
- 18.00** Wojny magazynowe: Kanada – reality show
- 19.10** Aukcja w ciemno 2 (6, 7) – serial dokum., USA

BIOGRAFICZNY

20.00 Podły, okrutny, zły
FILM – USA 2019, reż. Joe Berlinger

Liz jest w związku z Tedem (Zac Efron, zdj.), oskarżonym o dokonanie serii zbrodni. Kobięcie trudno uwierzyć, że przez tak długi czas żyła z psychopatą. Staje przed trudnym wyborem. **135 min**

- 22.15** Dobre zabicie
FILM – dramat obyczajowy, USA 2014, wyk. Ethan Hawke
- 0.30** Falszerz – thriller, USA
FILM 2014, wyk. John Travolta, Christopher Plummer
- 2.35** Ostatnie dni – film
FILM wojenny, Polska 1969
- 4.30** Chłopi (2-ost.) – film
FILM obyczajowy, Polska 1973

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
- 6.30** Nasz nowy dom (299) – reality show, Pol. 2023
- 7.30** Na ratunek 112 (923, 924) – serial paradokumentalny, Polska
- 8.30** Sekrety rodziny (378-380) – paradok., Pol.
- 11.30** Trudne sprawy (948) – serial paradokumentalny
- 12.30** Dlaczego ja? (1353, 1347) – serial paradokumentalny, Polska
- 14.30** Świat według Kiepskich (524-528) – serial komediowy, Pol.
- 17.00** 48h. Zaginięci (153, 154) – serial kryminalny, Polska
- 19.00** Gliniarze (994) – serial paradokumentalny, Polska

KRYMINALNY

20.00 Ślad (70) – Polska 2019

Biznesmen Michał Palasz zostaje utopiony w wannie. Po dokonaniu zabójstwa sprawca przebiega się w ubranie ofiary i na oczach przechodniów skacze z mostu, symulując samobójstwo. **60 min**

- 21.00** Gliniarze (789) – paradok.
- 22.00** Łowca pedofilów (170)
- 23.00** Świat według Kiepskich (357, 358)
- 0.00** Ślad (92) – krym., Pol.
- 1.00** Zdrady II (11) – paradok.
- 2.05** Wydarzenia
- 2.45** Interwencja – mag.
- 3.00** Ewa gotuje (548) – mag.
- 3.35** Śluby gwiazd (28) – rozr.
- 4.00** Strzelnica Renaty Mauer (5) – pr. sportowy

TVP SERIALE

- 5.20** Rodzinka.pl (100, 101) – serial kom., Polska 2013
- 6.20** Na sygnale (483, 484) – serial fabularno-dokum.
- 7.30** Ojciec Mateusz 3 (33)
- 8.25** Komisarz Alex 2 (22)
- 9.25** Rodzinka.pl (102) – kom.
- 10.00** Klan (1449, 1450) – telen.
- 10.55** Ranczo 8 (100, 101)
- 12.35** Komisarz Alex 2 (23)
- 13.30** Ojciec Mateusz 30 (384, 385) – serial krym.
- 15.30** Komisarz Alex 2 (24) – serial kryminalny, Polska
- 16.25** Na sygnale (485, 486) – serial fabularno-dokum.
- 17.35** Ranczo 8 (102, 103) – serial obycz., Pol. 2014
- 19.30** Ojciec Mateusz 30 (386) – serial kryminalny, Polska

KRYMINALNY

20.30 Ojciec Mateusz 3 (34)

W okolicach hotelu znaleziono zwłoki jego kierownika, Bielskiego. Tymczasem do księdza zwraca się Ewa, naręczona właściciela budynku. Żali się, że chłopak odwołał ślub i na pewno ma inną. **60 min**

- 21.30** Ranczo 8 (104) – obycz.
- 22.25** Ranczo 9 (105) – obycz.
- 23.20** Ojciec Mateusz 30 (387) – serial kryminalny, Polska
- 0.20** U Pana Boga w Królowym Moście (2) – serial obycz., Polska
- 1.20** Polowanie na cmy (4, 5) – serial historyczny, Polska
- 3.20** Stulecie Winnych (4)
- 4.10** Klan (1449) – telen., Pol.
- 4.40** Pan Mama (22) – kom.

KINO POLSKA

- 6.00** Zwierzęta Wajraka 3 (5, 6) – serial dokum., 2022
- 6.50** Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
- 7.15** Bolek i Lolek (9, 10)
- 7.45** Reksio (22, 25) – anim.
- 8.05** Siedem żyć (5, 6) – serial przygodowy, 1985
- 10.50** Akademia Pana Kleksa (2-ost.) – film przygodowy, Polska/ZSRR 1983
- 12.25** To nie ze mną (5, 6) – serial obyczajowy, 2022
- 13.55** Pan Anatol szuka miliona – komedia obyczajowa, 1958
- 15.45** Rozmowy nocą – komedia romant., 2008
- 17.50** Cztery pancerni i pies (6, 7) – serial wojenny

OBYCZAJOWY

20.00 Historie miłosne
FILM – 1997, reż. Jerzy Stuhr

Losy kilku mężczyzn (we wszystkich rolach Jerzy Stuhr, zdj.), których czeka trudny wybór. Książka dowiadyje się, że ma córkę. Okradziony przez żonę złodziej ma zeznać przeciwko niej. **115 min**

- 21.55** Słodko-gorzki – dramat obyczajowy, 1996
- 23.50** Trick – komedia sensacyjna, 2010
- 2.00** Mniejsze zło – film obyczajowy, 2009
- 4.40** Końce i początki – film krótkometrażowy, 2024, wyk. Karol Lelek
- 5.15** Wagary – film krótkometrażowy, 2024

AXN

- 6.00** FBI: Most Wanted 3 (16, 17) – serial kryminalny, USA 2020
- 7.30** Agenci NCIS: Hawaje 3 (9, 10) – serial kryminalny
- 9.15** Castle 2 (23, 24) – serial kryminalny, USA 2010
- 11.10** MacGyver 2 (18, 19) – serial akcji, USA 2017-2018
- 13.10** Dowody zbrodni (1, 2) – serial kryminalny, USA
- 15.10** Agenci NCIS 10 (20, 21) – serial sensacyjny, USA
- 17.05** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (19, 20) – serial kryminalny, USA/Kanada
- 19.05** Castle 3 (1, 2) – serial kryminalny, USA 2010

KRYMINALNY

21.05 Rekrut 8 (13, 14)

Po wygranej na loterii policjanci z komisariatu Shangri-La odchodzą ze służby. Tim, Lucy, Celina i Miles organizują nabor. Bailey i John zostają porwani podczas akcji ratunkowej. **115 min**

- 23.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (19, 20) – serial kryminalny, USA/Kanada
- 0.45** Castle 3 (1, 2) – serial kryminalny, USA 2010
- 2.45** Rekrut 8 (13, 14) – serial kryminalny, USA 2026
- 4.35** Walker: Strażnik Teksasu (10) – serial kryminalny, USA 2021
- 5.20** Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 8.45** MTV Unplugged: Maryla Rodowicz – koncert, Polska 2025
- 10.05** Elfy rozrabiają – film animowany, Niemcy 2024
- 11.20** Masz ci los! – komedia, Polska 2023
- 12.50** To nie jest zagadka kryminalna (2) – krym.
- 13.45** Maria Callas. Nieznane lata – film dokum., Grecja
- 15.30** Hollywood Buzz – mag.
- 16.00** Saga „Zmierzch”: Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
- 18.10** Łapu capu – pr. rozr., Pol.
- 18.15** Lisy do Julii – komedia romantyczna, USA 2010

THRILLER

20.00 Zima pod znakiem wrony – Polska/Wlk. Bryt./Luksemburg 2025

12 grudnia 1981 roku. Profesor Joan Andrews (Lesley Manville, zdj.) z Londynu przyjeżdża do Warszawy na gościnne wykłady. Gdy wybuchą stan wojenny, kobieta znajduje się w pułapce. **110 min**

- 21.50** Triumf i upadek. Historia Michaela Jacksona (1) – serial dokumentalny
- 22.55** Wyrwa – thriller, FILM Polska 2023
- 0.35** Potępieni – thriller, USA 2007
- CANAL+ FILM** W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.00** Bianca 3 (1, 2) – serial kryminalny, Włochy 2025
- 8.15** Morderstwo w Ramatuelle – film kryminalny, Francja 2022
- 10.15** Mentalista (1-4) – serial kryminalny, USA 2008
- 14.00** Bianca 3 (3, 4) – serial kryminalny, Włochy 2025
- 16.20** Morderstwo w Larcach – film kryminalny, Fr. 2020
- 18.20** Mentalista (5-8) – serial kryminalny, USA 2008
- 22.00** Flashback (3) – serial krym.
- 23.10** Kobra – oddział specjalny (5, 6) – serial sensacyjny, Niemcy 2021
- 1.10** Morderstwo w Larcach – film kryminalny, Fr. 2020
- 3.10** Bianca 3 (2-4) – serial kryminalny, Włochy 2025

POLSAT FILM

- 7.30** Doktor Martin (33)
- 8.30** Przyjaciółki (129, 130)
- 10.25** Świat według Kiepskich (167, 168, 232, 233, 166, 79, 225) – serial kom., Polska
- 14.35** Nachdocieli Polly – kom. romant., USA 2004
- 16.30** Liga niezwykłych dzentelmenów – przyg., USA/Niemcy/Czechy 2003
- 18.45** Nie zadzieraj z fryzjerem – komedia, USA 2008
- 21.00** Jak ukradłem 100 milionów – komedia kryminalna, Polska 2024
- 22.55** Jeszcze dłuższe zaręczyny – komedia romantyczna, USA 2012
- 1.30** Fala zbrodni (74-77)
- 5.25** Na ratunek 112 (862)

HBO

- 12.45** Marsjanin – film s.f., USA/Wlk. Bryt./Jordania 2015
- 15.05** Potwory kontra obcy: Dynie mutanty z kosmosu – film anim.
- 15.30** Królestwo niebieskie – dramat historyczny, USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005
- 17.50** Twórca – thriller s.f., FILM USA 2023, wyk. John David Washington
- 20.00** Stamtąd 4 (9) – serial grozy
- 21.00** Ta inna siostra Bennet (3) – kostium., Wlk. Bryt.
- 21.30** Życie, Larry i pogoń za nieszczęściem (2) – kom.
- 22.00** Blade Runner 2049 – film s.f., USA/Wielka Brytania/Węgry 2017
- 0.35** Zaginiona dziewczyna – thriller, USA 2014

WARNER TV

- 6.05** Cudotwórcy (2, 3) – kom.
- 7.00** Prawo Agaty 2 (13)
- 8.05** Teraz albo nigdy! (7)
- 9.05** Bajer z Bel-Air 5 (2, 3)
- 10.05** Prawo Agaty 2 (12)
- 11.05** Pełna chata 8 (5, 6) – kom.
- 12.05** Teraz albo nigdy! (8, 9)
- 14.05** Bajer z Bel-Air 5 (2-5)
- 16.00** Pełna chata 8 (5-8) – kom.
- 17.55** Przyszłość Felicity – film familijny, USA 2005
- 19.40** Rodzinnie rewolucje – komedia, USA 2014
- 22.00** Płonący wieżowiec – film katastroficzny, USA 1974
- 0.25** Yellowstone 2 (7, 8)
- 3.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (7, 8) – krym.
- 4.55** Tropielece (1) – serial krym.
- 5.30** Chojrak – tchórzliwy pies (12) – serial anim., USA

ALE KINO+

- 9.35** Problem – film krótkometr.
- 10.00** Grantchester 10 (5, 6) – serial krym., Wlk. Bryt.
- 12.05** Vera 6 (1) – krym., Wlk. Bryt.
- 14.00** Ostatni mistrz – dramat obyczajowy, USA 2020
- 16.15** Klub wtorkowy – komedia dramat., Szwecja 2022
- 18.15** Vera 6 (2) – krym., Wlk. Bryt.
- 20.10** Niebo Montany – film obyczajowy, USA 2007
- 22.15** WASP. Sieć szpiegów – thriller, Francja/Brazylia/Hiszpania 2019
- 0.50** Zabić, jak to łatwo powiedzieć – thriller, USA 2012, wyk. Brad Pitt
- 2.50** Król (3) – serial sensacyjny
- 3.50** Wiarołom – dramat obyczajowy, Polska 2021

CANAL+ FILM

- 12.05** Nadzieja – dramat sensacyjny, Pol./Niem. 2006
- 13.45** Jutro będzie nasze – komediodramat, Wł. 2023
- 15.40** Wolna krowa
- 16.10** Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego – film dok.
- 17.35** Piękna i łaka kwietnia
- 18.05** Ultimatum Bourne'a – sens., USA/Niemcy 2007
- 19.55** Łapu capu – rozr., Pol. 2026
- 20.00** Uciekinier – film s.f., FILM Wielka Brytania/USA 2025
- 22.10** Maria Callas – dramat biograficzny, Włochy/Niemcy/Chile 2024
- 0.10** Królestwo – dramat sens., FILM USA/Niemcy/ŻEA 2007
- 1.55** Ludzie – dramat wojenny, Polska 2023

SCI FI

- 10.00** Kroniki Shannary 2 (1, 2)
- 11.50** Zagubiona tożsamość 2 (8, 9) – s.f., Kan. 2011-2012
- 13.40** Kosmiczna apokalipsa – film s.f., USA 2023
- 15.30** Kroniki Shannary 2 (3, 4)
- 17.20** Zagubiona tożsamość 2 (10, 11) – serial s.f., Kanada
- 19.10** Malpa i Mechamalpa: Nowy porządek – film s.f., USA 2024
- 21.00** Transformers – film s.f., USA 2007
- 0.00** Most do Terabitii – film familijny, USA 2007
- 1.50** Maszyna – thriller s.f., FILM Wielka Brytania 2013
- 3.30** Zagubiona tożsamość 2 (10, 11) – serial s.f., Kanada

PARAMOUNT NETWORK

- 8.25** Czardziejki 3 (8)
- 9.25** Policijna grupa pościgowa 16 (1) – dok.
- 10.25** Pingwin z Madagaskaru (6) – serial animowany
- 10.55** Pokój Marvina – dramat psychologiczny, USA 1996
- 13.00** Czardziejki 3 (9, 10)
- 15.00** Jądro Ziemi – dramat s.f., FILM Wielka Brytania/USA 2003
- 17.55** Sonic. Szybki jak błyskawica – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020
- 20.00** Szeregowiec Ryan – dram. wojenny, USA 1998
- 23.00** Ojciec chrzestny 2 – film sensacyjny, USA 1974
- 3.30** Policijna grupa pościgowa 16 (2, 3) – dok.

FX

- 9.00** Z archiwum X 2 (20) – s.f.
- 10.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (10, 11) – krym., USA
- 11.50** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (21, 22)
- 13.45** Agenci NCIS 10 (7, 8)
- 15.35** Skymed 2 (4) – obycz., Kan.
- 16.30** CSI: Kryminalne zagadki Miami (12, 13) – krym., USA
- 18.20** Z archiwum X 2 (21) – s.f.
- 19.15** FBI 4 (8) – serial kryminalny
- 20.10** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (1, 2)
- 22.00** 9-1-1 (18) – serial obycz.
- 22.55** Z archiwum X 2 (22) – s.f.
- 23.50** Resident Evil: Zagłada – horror, Francja/Australia/Niemcy 2007
- 1.45** Matlock (13) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

- 8.35** Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (8) – krym.
- 9.50** Panna Scarlet i komisarz 2 (6) – krym.
- 11.00** Panna Marple: Morderstwo na plebanii – film kryminalny, USA 2004
- 13.05** Poirot – serial kryminalny
- 15.15** Zagadki kryminalne panny Fisher (1) – krym.
- 16.40** Panna Scarlet i komisarz 3 (1) – krym.
- 17.50** Poirot (9, 10) – serial krym.
- 20.00** Za linią wroga – film sensacyjny, USA 2001
- 22.05** Patriota – film sensacyjny, USA 1998
- 23.55** Nieuchwytny cel – film sensacyjny, USA 1993

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Naruto 2 (23-25) – anime
- 11.20** 13 posterunek 2 (4-6)
- 13.05** Chwile szczęścia (2)
- 14.05** Łapu capu Extra – pr. rozr.
- 15.35** Naruto 2 (26) – serial anime
- 15.05** Naruto 3 (1, 2) – anime, Jap.
- 16.05** Hollywood Buzz – mag.
- 16.35** Planeta Singli. Ośiem historii (3, 4) – serial kom.
- 18.20** To jest żużel (4-6) – dok.
- 20.20** Belfer 3 (1, 2) – krym., Pol.
- 22.00** Blizna (6) – sens., Hiszpania
- 22.55** Łapu capu – rozr., Pol. 2026
- 23.00** Spartakus: Krew i piach (13) – serial historyczny, USA
- 0.00** Rodziny takie jak nasza (1, 2) – serial obyczajowy
- 1.55** Maly Zgon (3, 4) – krym.
- 4.15** Byłem królem – dok., Pol.

CANAL+ 360

- 13.50** Wykrzywacz historii 4 (2)
- 14.50** Grip – w świecie supersamochodów (4)
- 15.50** Supersamochody bojowe 11 (3) – serial dok.
- 16.45** Złolawcy: ciężarówka w opalach 9 (1) – dok.
- 17.45** Porzucone konstrukcje (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.
- 18.40** Wykrzywacz historii 4 (1)
- 19.50** Złolawcy: ciężarówka w opalach 9 (2) – dok.
- 20.50** Co poszło nie tak (2) – serial dok., Wielka Brytania
- 22.00** Grip – w świecie supersamochodów (5) – serial dokumentalny, 2022
- 23.00** Supersamochody bojowe 11 (1) – serial dok.



TLC

10.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, posiedzenie rozmowy 7

11.00 Wiza na miłość 12

13.00 Klinika bez tajemnic (1, 2) – program medyczny

15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11

16.00 Historie wielkiej wagi

18.00 Pokonać otyłość (6) – serial dokumentalny

19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3 – reality show

20.00 Premiera: Mali ludzie, wielka rodzina 11

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (65, 66)

8.00 Co ludzie powiedzą (7, 8) – serial komediowy

9.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (43, 44) – reality show, Pol.

12.30 Bogaty dom – biedny dom (143, 104)

14.30 10 lat młodsza w 10 dni (9, 10) – pr. rozr., Pol.

16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (47)

18.00 Nasz nowy dom (324, 325) – reality show

20.05 Kolacja w ciemno (67)

21.05 Więzienie kobiet (136, 137) – serial dokum.

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4) – reality show, Polska 2018

5.50 Damy i wieśniaczki. PL 9 (2) – serial fabularno-dokum., Polska

6.50 Pogromcy chaosu (6) – pr. rozrywk., Pol. 2025

7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn

11.20 Ugotowani (5, 6) – pr. kulin.-rozrywk., Polska

13.30 Kuchenne rewolucje (12, 11) – pr. rozr., Polska

15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (1, 2) – reality show, Polska 2018

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 7: Dar od Freda

10.00 Klan z Alaski (7)

11.00 Przetrwać nad Jukonem: Mroczne dni

12.00 Włoska kontrola celna (6)

13.00 Ed Stafford: inicjacja

14.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 3

15.00 Złomowisko PL 6 (5)

16.00 Teorie spiskowe pod lupą

17.00 Na straży duńskiego lotniska 2 (3)

18.00 Bracia Collins biorą się do roboty (13)

TVP HISTORIA

6.45 Był taki dzień – fel., Pol.

6.50 Odnaleźć zaginione (13-15) – serial dok., Pol.

8.30 Czterdziestolatek (15)

9.40 Z matką w sercu – dok.

10.40 Plaże Europy (1)

11.40 Góry Europy (1): Ardery

12.40 Wojny Rosji (1/3) – dok.

13.40 Królowie (52) – hist., Pol.

14.15 Czterdziestolatek (16)

15.10 Film dokumentalny

15.35 Sensacje XX wieku

18.05 Tajemnica twierdzy szczyfrow (1) – serial wojenny, Polska 2007, wyk. Paweł Małaszyński, Borys Szybc

FOKUS TV

6.05 48h. Zaginieni (61)

7.00 Byli sobie wynalazcy (1-4) – serial anim., Francja

8.55 Wehikuł czasu

9.00 Starożytni kosmici (1)

10.00 Gwiazdy lombardu (9, 10) – reality show, USA

12.00 I wojna światowa w liczbach (2) – dok.

13.00 Poszukiwacze historii (1, 2)

14.00 Tajne akta nazistów (3, 4) – dok., Wlk. Bryt.

16.00 Dorwać tuńczyka 3 (10, 11) – serial dok., USA

18.00 Rolnicy. Podlasie (12, 13) – serial dokum.

METRO

21.00 Premiera: Rodzina 10+ 8 (12) – pr. rozr., USA 2026

22.00 Premiera: Kiedy dzieci mają dzieci 7 (12) – dok.

23.00 Klinika koszarnej stopy – serial dok.

0.00 Dr Przyszczyla – kulisy

1.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11

2.00 Rodzina 10+ 8 (12) – rozr.

ZOOM

22.00 Bogaty dom – biedny dom (126) – reality show

23.00 Gry małżeńskie (152, 153) – reality show

1.00 Kolacja w ciemno (14, 16) – pr. rozrywk., Pol.

3.05 Więzienie kobiet (13, 14) – serial dokum.

4.00 Zdrady (153, 154) – serial paradokumentalny, Polska

FOOD NETWORK

17.05 W czym do ślubu? (1)

17.40 Kuchenne rewolucje (11-13) – rozr., Polska 2022

20.50 Jestem z Polski (13, 8)

22.50 Hotel Paradise 6 (23)

23.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9

1.35 Dorota we urzędzie! (5)

2.20 Nieoczywiste miejsca (4) – serial dok., Pol. 2022

DISCOVERY SCIENCE

19.00 Nagi instynkt przetrwania 10

21.00 Premiera: Rolnicy w akcji (1)

22.00 Premiera: Woku cyklonu: Łowcy burz (3)

23.00 Premiera: Bimbrownicy 14

0.00 Od samochodu do domu 2

NATIONAL GEOGRAPHIC

19.00 Był sobie miasteczko

20.00 Oficer (7) – serial sens.

21.05 Starożytny Egipt – kroniki imperium (1): Zyciodajny Nil – serial dok.

22.10 Nieznana wojna na Północy (1) – dok.

23.15 Sensacje XX wieku

1.20 Encyklopedia II wojny światowej

BBC EARTH

20.00 Galileo (24)

21.00 Inżynierowie Hitlera: budowniczości III Rzeszy (6) – dok.

22.00 Zaginione złoto II wojny światowej

0.00 Starożytni kosmici (8)

1.00 Rolnicy. Podlasie (13-16) – serial dok., Pol.

5.00 Kolowrotek (1, 2) – mag.

METRO

8.30 Szpital (784, 785) – paradok.

10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (353, 354)

12.30 SOS Eskipy w akcji (29)

13.30 Brzydula (29, 30) – kom., Pol.

14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (14) – serial obycz., Turcja

15.45 The Floor – teleturylny, Pol.

17.00 Fani czterech kółek 17

18.00 Prawo Agaty 7 (3) – obycz.

19.00 Kartoteka 2 (7, 8) – fab.-dok.

21.05 Kryminalni 3 (3, 4) – krym.

23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (7) – krym.

0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 – serial dok.

1.15 Szpital (777) – paradok., Pol.

2.15 Szkoła (529, 530) – paradok.

3.45 Nowa Maja w ogrodzie 4

ZOOM

8.05 Strażnik Teksasu 9 (6, 7)

9.55 MacGyver 3 (3, 4) – sens.

12.05 Pułapki umysłu – serial dok.

13.15 Wojny magazyne: Kanada 2 – reality show, Kan.

14.25 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – seriality show

15.30 Sensacje XX wieku – hist.

17.50 Wojciech Ciejrowski – bosso przez świat

20.00 Kobra – oddział specjalny 23 (19) – sens.

21.00 Kobra – oddział specjalny 24 (1) – sens.

22.00 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – seriality show

23.00 Magia nagości. Polska

0.00 Magia nagości 5 – pr. rozr.

1.05 Magia nagości. Niemcy

FOOD NETWORK

8.20 Kuchenne rewolucje – rozr.

9.20 Co nas truje – pr. rozrywk.

11.35 Człowiek kontra jedzenie

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 Dzieciście mistrzostwa wypieków 11 – telet. kulin.

20.10 Napad na kuchnię

21.10 24/24 – maraton kulinarny

22.15 Pyszne miejscówki – mag.

23.15 Akcja: Restauracja! 20

0.15 Człowiek kontra jedzenie

1.45 Kuchnia na szczycie

3.25 Miłość od kuchni – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki

8.00 Jak działa wszechświat?

10.00 Autostrada spotkań z UFO: UFO i przemoc – dok.

11.00 Kosmiczna mapa skarbów

13.00 Podziemne sekrety

15.00 NASA – archiwum tajemnic

18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki

21.00 Czy jest z nami inżynier? – serial dokumentalny

23.00 Wybuchowy program – program rozrywkowy

1.00 NASA – archiwum tajemnic

4.00 Podziemne sekrety

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Przetrwanie w kanadyjskiej dżicy

13.00 Wojenna szkoła przetrwania

14.00 II wojna światowa: Ukryta prawda: Obłożona wyspa

15.00 Alarm na lotnisku: Peru

17.00 Zatonione grobowce Nilu

18.00 Skoła obrony: Wojny w Europie: Francja – dok.

19.00 Wojna widziana z powietrza

20.00 Katastrofa w przestworach: Śmierć legendy – dok.

21.00 Słuchy ratownicze: Jukon

23.00 Procesy czarownic: Prawdziwe historie (2)

0.00 Katastrofa w przestworach: Utrata szczególności

BBC EARTH

10.20 Życie na pustkowiu: powroty 3 – serial dokum.

11.20 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.

12.20 Malownicze trasy kolejowe 2 – serial dokum.

13.20 Mroźna planeta 2 – dok.

14.30 W okowach mrozu 3 – dok.

16.25 Podciąganie przez starożytną Grecję – dok.

17.40 Dziewicze zakątki Ziemi

18.45 Malownicze trasy kolejowe 3 – serial dokum.

19.45 Słynne indyjskie tygrysy

20.55 W okowach mrozu 3 – dok.

22.55 Superchirurgi: szansa na życie 2 – serial dokum.

23.55 W 80 kilo dookoła świata

1.00 Dziewicze zakątki Ziemi

WP

10.00 Wakacyjne remonty – rozr.

11.00 Niepójcie: Strefa tajemnic

12.00 Wariaci za kierownicą 3

13.00 Malownicze w podróży

14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.

15.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.

16.50 Pogoda

17.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach 5 (3)

19.00 Stracy z sąsiedztwa

20.00 Policjanci z sąsiedztwa 5

21.50 Pogoda

22.00 Mistrzowie Kabaretu 13

23.00 Mistrzowie Kabaretu 15

0.00 Mistrzowie Kabaretu 7

0.55 Mistrzowie Kabaretu 5

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (16) – serial kom.

10.00 Miodowe lata (15) – kom.

10.30 Wierzenie – serial dokum.

11.00 Polot 13 – serial kryminalny

14.30 Świat według Klepskich (354) – serial komediowy, Pol.

15.00 Świat według Buncych 8 (169-174) – serial komediowy

18.00 Całkiem nowe lata miodowe (13) – serial kom.

18.30 Miodowe lata (24-27)

21.00 Zdrady (7) – serial paradok.

22.00 Ślad (41, 42, 106) – krym., Pol.

1.00 Łowca pedofilów – dok.

3.00 TV okazje

3.50 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna 4 – dok.

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Najgorętsze nieruchomości pod słońcem – serial dokum.

11.05 Usterka 11 (12, 13)

12.35 Moje miasto, mój dom 8

14.35 Mieszkanie na miarę 4

16.30 Polowanie na ogród 2

18.10 Będzie pięknie – pr. rozr.

19.05 Złoty remont 4 – pr. rozr.

20.05 Dorota inspiruje

21.00 Dorota we urzędzie! – rozr.

22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 9 – program rozrywkowy

0.40 Kupujemy dom na plaży 29 – serial dokum.

1.05 Kupujemy dom na plaży 20 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

8.05 Człowiek kontra jedzenie

10.10 Brazylijscy uczyli uliczne z Andym Batesem – dok.

12.15 Małżeństwo w dżungli

14.20 Człowiek kontra jedzenie

14.55 Dziwne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.

17.00 Szokujące potrawy – dok.

19.00 Egzotyckie wakacje na każdą kieszeń. Zanzibar – program rozrywk.

20.00 Egzotyckie wakacje na każdą kieszeń. Dubaj

21.00 Nagi instynkt przetrwania

22.55 Kobieta na krańcu świata

0.40 Małżeństwo w dżungli

2.35 Szokujące potrawy – dok.

4.15 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Oko w oko z dziką naturą

9.00 Niezwykły dr Pol

12.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Polowanie na okazy

13.00 Dzikie miejsca Europy

14.00 Najdziwniejsze cуда ewolucji

15.00 Walki zwierząt

16.00 Amerykańska Amazonia

17.00 Świat kolibrów – film dok.

18.00 Dzikie Indie

19.00 Królestwo drapieżników: Królowa na wygnaniu – dok.

20.00 Dziką konfrontacją

21.00 Niezwykły dr Pol

2.00 Dzikie miejsca Europy

2.48 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy

POLSAT WIASAT HISTORY

13.20 Abu Simbel: świątynie nad Nilem – film dokum., Fr.

14.30 Piramidy w Gizie: sięgnąć do gwiazd – film dokum., Fr.

15.40 Jak inżynieria zmieniała świat: Statua Wolności – dok.

16.35 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze

17.40 Punkty zwrotne II wojny światowej

18.50 Historia sprawiedliwości

19.40 Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty

20.50 Świta Hitlera: Rudolf Hess

22.00 1776: niepodległość USA

22.55 Naziści: ściśle tajna nauka: Chemia zła – dok.

CANAL+ KUCHNIA

13.55 Podróż przez smaki Chin 3

14.50 U sąsiadów w kuchni 12

15.45 Z pola na stół 2 – serial dok.

16.15 Jelit w móżg – mag. kulin.

16.40 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień

18.25 Maximum Foodie 4 – dok.

18.55 M jak mięso – serial dokum.

19.50 Nie bój ryby! – mag. kulin.

20.15 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia

21.10 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11 – serial dokumentalny

23.00 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8 – dok.

CANAL+ DOMO

14.05 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo

15.00 Kupcie sobie zamek! 2

15.55 Porządki must'byc – dok.

16.50 Gardeners' World 14

19.00 Ucieczka na wies 22 – dok.

19.00 Wielkie projekty: Szwecja 3 – serial dokum.

20.00 Daleko od miasta 10 – 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.

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie – serial dokum.

11.30 Świat według Klepskich (355-358) – serial kom., Polska

13.50 Bitwa o palety

14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6 – reality show, Pol.

16.30 Ninja Warrior Polska

18.25 Świat według Klepskich (460, 461, 553) – serial kom.

20.00 Złomiarze – serial dokum.

21.10 Operacjonerzy – film

22.55 Nieobliczalny – film sens., USA/Rumunia 2006

0.55 Świat według Klepskich (388-393) – serial kom., Polska

TVP KOBIECI

13.00 Na dobre i na złe (577)

13.55 Kradzież Księgi Świętego Jakuba (1) – film dok., Hiszp.

15.00 Różki polski – mag. kulin.

15.30 Ojciec Mateusz (5, 6)

17.25 Najwspanialsze ikony natury: Łódź – serial dokum.

18.30 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Radom – widowsko

19.30 Miłość i nadzieja (297)

20.30 Wichrowe wzgórza (278)

21.30 La Promesa – pałac tajemnic (268) – serial obycz.

22.30 Książę i ja: Królewskie wesele – komedia romantyczna, USA 2006

PLANETE+

12.35 Światłiki. Boskie światło natury – film dokumentalny

13.45 Targowiska świata: Dijon

14.50 Zaginione światy – dok.

15.50 Niezwykłe podróże koleją 8 – 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 Zagadka pustynnych latawców – film dokum.

20.50 Oumama, przybysz z gwiazd – film dokum.

22.00 Szepty dawnej Ziemi

23.10 Strefa nagości – serial dok.

TVP DOKUMENT

12.10 Korona Gór Polski 2

12.45 Kości na handel – film dok.

13.45 Najwspanialsze drzewo Australii (2) – dok., Australia

15.00 Rajskie zakątki Europy

15.55 Wielkie misie kosmiczne Artemis 2 – film dok., Pol.

16.45 Magiczny Adriatyk

17.50 Sanatorium miłości 4

18.50 Sadeck – gwiazda choreografii, choreograf gwiazd – film dokumentalny

20.00 Kto zgadzi światem?

21.05 Mieszkanki skandynawskich wód

22.10 Niebezpieczne drogi

TVP SPORT 6.00 Strongman: Mistrzostwa Polski – Międzyzdroje 2026 7.00 Koszykówka mężczyzn: Eliminacje MŚ – mecz: Polska – Holandia 9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski 10.15 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz 1/8 finału 12.35 Polska Liga Żeglarska – magazyn sportowy 13.05 Piłka nożna: MŚ 2026 – 1/8 finału 15.30 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski	EUROSPORT 1 11.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku 12.00 Kolarstwo: Tour de France – 3. etap 12.45 Cycling Essential Stories – mag. sportowy 13.00 Kolarstwo: Tour de France – 4. etap (live) 18.00 Kolarstwo górskie: PŚ w La Thuille – cross-country kobiet i mężczyzn 19.30 Motocross: MŚ w Johannesburgu – 2. wyścig w klasie MX2 i w klasie MXGP 20.30 Endurance Uncovered: Racing for Excellence	POLSAT SPORT 1 6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy 8.00 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski 10.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy 11.00 Halo, tu Wimbledon – magazyn tenisowy 12.00 Kronika Wimbledonu – magazyn tenisowy 14.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 16.30 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał (live)	TVP ABC 10.45 Rodzina Tręfików 2 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka 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 Rev i Roll	MINIMINI+ 4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4 4.38 Detektyw Lodyga 7 5.05 Tomek i przyjaciele 20 6.10 Ciekawski George 6.39 Ciekawski George 6 7.33 Kicia Kocia 2 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Baranek Shaun 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 15.10 Kicia Kocia 2 15.55 Blaze i megamaszyny 3	TVN 24 7.30 Rozmowa Piaseckiego 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ.
17.05 Piłka nożna: MŚ 2026 – 1/8 finału (live) 21.50 Piłka nożna: MŚ 2026 – 1/8 finału (live) 1.00 Boks: Gala w Nowym Jorku – podsumowanie 3.00 Boks: Gala w Los Angeles: B. Jack – N. Mikaelian 4.05 Boks: Gala w Montrealu – podsumowanie	21.00 Formula E: ePrix Chin – podsumowanie 22.00 Kolarstwo: Tour de France – 4. etap: Carcassonne – Foix 0.00 Snooker: Turniej Scottish Open – finał: Chris Wakelin – Chang Bingyu 1.30 Kolarstwo: Tour de France – 4. etap	18.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał 23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał 1.00 Boks 4.45 Siatkówka kobiet: LN: Turcja – Polska (live)	17.05 Pszczółka Maja 17.30 Petronix: Obrońcy zwierząt 18.00 Kucharz Shane 18.25 Leo da Vinci 2 19.00 Płyś i Bill 19.10 Czarodziejskie miasteczko Pinokia 19.25 Piotruś Królik 19.50 Lupin wśród bajek	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	20.20 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 1.20 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.35 Nowa Maja w ogrodzie 3.02 Fakty po Faktach
CANAL+ SPORT 11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Lech Poznań 13.30 Liderzy. W centrum gry (2) 14.45 Premier League Stories 15.30 Wyścigi konne: Tor Służewiec 2026 – Gala Derby 18.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – KS Toruń 21.00 Liderzy. W centrum gry (2) 22.15 Boks: BKFC Fight Night: Hammond – waga półśrednia: C. Vancamp – G. Cisneros 23.25 Premier League Stories (46) 0.00 Liga+ Extra 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Arka Gdynia – Radomiak Radom	EUROSPORT 2 13.00 Snooker: Turniej UK Championship: Mark Selby – Judd Trump 15.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet i mężczyzn – finały 17.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – prowadzenie – finały 18.00 Snooker: Turniej UK Championship – mecz finałowy: M. Selby – J. Trump 20.00 Kolarstwo: Tour de France 22.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Sydney 2000 23.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Ateny 2004 0.00 Kolarstwo: Tour de France	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy 8.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy 11.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy 14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej kobiet (live) 16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej kobiet (live) 18.30 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej 21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej 23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.15 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 7 9.30 Harmidom 10.00 SpongeBob Kanciasztoparty 5 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 15 14.25 Harmidom 3 15.20 Harmidom 10 15.40 Sonic Prime 2 16.05 SpongeBob Kanciasztoparty 15	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 rzadzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 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 – Ring wolny 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Trójkąt Polityczny 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 11.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 2. rundy: Naomi Osaka – Elise Mertens 13.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 2. rundy gry pojedynczej: Ludmila Samsonowa – Elina Switolina 16.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg 18.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg 21.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg 23.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Legia Warszawa	ELEVEN SPORTS 1 12.30 Formula 2: Grand Prix Wielkiej Brytanii 13.40 Made in Italy (17) 14.00 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Udinese Calcio – Inter 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: FC Bayern Monachium – Hoffenheim 20.00 Made in Italy (18, 13) 20.40 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 22.45 Ligue 1 Season Review (36) 23.40 1 Show (35) 0.25 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (3, 4)	POLSAT SPORT 3 6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy 8.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy 10.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy 14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał (live) 18.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał (live) 21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej 23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 7.53 Świnka Peppa 7 8.15 Pan Krokodyl 2 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Barabapapa i jego rodzinka 11.30 Dora 4 12.00 Rubble i jego ekipa 3 12.25 Psi Patrol 7 12.54 Świnka Peppa 8 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 2 16.35 Psi Patrol 4 17.05 Rubble i jego ekipa 2 17.30 Pan Krokodyl 2 17.55 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 18.10 Barabapapa i jego rodzinka	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myszyki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.30 Klub Myszyki Miki Plus 10.00 Blue 3 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Blue 3 13.30 Klub Myszyki Miki Plus 14.00 Superkoty 3 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 3	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12.50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15.50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORTS 6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Arka Gdynia – Radomiak Radom 9.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – KS Toruń 12.00 Snooker: Championship League – 1. runda (live) 16.45 Premier League Stories (2) 17.30 Snooker: Championship League – 1. runda (live) 22.15 Górnik. Chłopcy z Zabrze (2) 23.15 Ligomistrzowe historie (5) 0.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Lech Poznań	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Eintracht 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: US Sassuolo Calcio – Inter 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Werder – Bayern 18.00 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: US Cremonese – Inter Mediolan 22.00 Serie A 23.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: PSG – Olympique Marsylia	POLSAT PLAY 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 10.55 Hardkorowy lombard 14.05 Polacy za granicą 16.00 Ziarniarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.00 Trzecia Rzeka w obiektywie amatorskiej kamery 21.10 Tajna historia XX wieku 22.10 Poszukiwacze historii 22.35 Pociągi 23.10 Wakacje z Bałtykiem 4.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 11.15 101 napraw 4 12.15 Jeździć, obserwować 13.00 Mobilni mechanicy 13.30 Zawodowi handlarze 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 Zawodowi handlarze 19.00 Moto kombi 19.45 Duda kontra Szafranski 20.30 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 21.15 Z drugiej ręki 22.00 Raport Turbo 22.15 Jeździć, obserwować 23.45 Naprawy nie do naprawy 0.30 Nauka jazdy	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: Węże w raju – melodramat, Niemcy 2013 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher: Pożegnanie nad rzeką – obycz., Niemcy 2007 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 Śladami historii 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Najświętsze Serce – film religijny, Hiszpania 2020



Ikona kina

W przyszłym roku Sylvester Stallone i Jennifer Flavin będą obchodzić trzydziestą rocznicę ślubu.

Lata lecą, ale Sly dba o dietę, zażywa ruchu i... kocha. Dlatego czuje się młody.



W filmie „Legends of the Ring” do walki stają „Razor” (Sylvester Stallone) i „The Kid” (Robert De Niro).

LEGENDY RINGU • SYLVESTER STALLONE

Wciąż w formie

Przeszedł drogę od ubóstwa do statusu ikony kina, nie tracąc przy tym apetytu na życie. Dziś, u progu osiemdziesiątych urodzin, uchodzi za jednego z ostatnich twardzieli Hollywood.

➔ **LEGENDY RINGU** ŚR 8.07 godz. 20.00 TVN 7

Aż trudno uwierzyć, że 6 lipca skończy 80 lat! Dla milionów widzów pozostaje przecież niezłomnym Rockym Balboą i walecznym Johnem Rambo. Za wizerunkiem twardziela kryje się jednak człowiek o wielu twarzach – aktor, scenarzysta, reżyser, malarz i kolekcjoner dzieł sztuki. Sylvester Stallone, dla bliskich Sly, od ponad pół wieku udowadnia, że jego życie jest równie barwne jak role, które zagrał.

Wielka afera?

Urodził się w 1946 roku w nowojorskim Hell's Kitchen. Podczas porodu doznał uszkodzenia nerwu twarzowego. Charakterystyczny uśmiech i sposób mówienia, które początkowo mogły wydawać się przeszkodą, z czasem stały się jego znakiem rozpoznawczym. Zanim jednak świat go pokochał, żył na krawędzi ubóstwa.

Miał problemy finansowe, bezskutecznie szukał ról. Przełom nastąpił w 1976 roku. W zaledwie kilka dni napisał scenariusz „Rocky'ego” i uparł się, że sam zagra główną rolę. Ryzyko się opłaciło. Film zdobył trzy Oscary, a on stał się gwiazdą. Gdy jednak blask sukcesu rozświetlił jego życie, media zaczęły wyciągać na światło dzienne mniej chlubne epizody. Najgłośniejszym był udział w produkcji erotycznej sprzed kilku lat. Stallone niczego nie ukrywał. Przyznał, że w 1970 roku wystąpił w filmie „Przyjęcie u Kitty i Studa”, bo znalazł się w dramatycznej sytuacji. – Spałem na dworcu, nie miałem za co kupić sobie jedzenia. Zarobiłem 200 dolarów – tłumaczył. Po stronie aktora stanęła jego pierwsza żona, Sasha Czack. – Wiele hałasu o nic – skwitowała całą aferę.

Filmy „Rambo”, „Cobra” czy „Tango i Cash” przypieczętowały

jego status ikony kina akcji. Później udowodnił, że nie zamierza żyć wyłącznie dawną sławą. Stworzył serię „Niezniszczalni”, a w ostatnich latach odnalazł się w świecie platform streamingowych. Serial „Tulsa King” doczekał się kolejnych sezonów!

Picasso w domu

Pod stalowymi mięśniami od lat kryje się dusza artysty. Gdy na planie gaśnie światło, on zasiada przed sztalugą. Jedną z jego prac osiągnęła w tym roku cenę 850 tys. dolarów. Dla gwiazdora malarstwo nie jest kaprysem, lecz pasją. Dowód? W prywatnej kolekcji Sly znajdują się dzieła Claude'a Moneta, Francisca Bacona i Pabla Picasso.

Niestrudzenie dba też o formę. W jego jadłospisie są jajka, ryby, chude mięso, warzywa, owoce i płatki owsiane. Lubi czasem zakurzyć cygaro i zjeść pączka. Po wino sięga rzadko. Regularnie ćwiczy,

a domową siłownię nazywa swoim „sanktuarium”. Treningi stają się dla niego wprawdzie coraz większym wyzwaniem, ale nie chce się poddawać.

Choć ma za sobą dwa rozwody, od blisko trzech dekad jego partnerką jest była modelka Jennifer Flavin. Pobrali się w 1997 roku i doczekali trzech córek: Sophii, Sistine i Scarlet. Gdy w 2022 roku media obiegła informacja o ich rozstaniu, wielu uznało, że to koniec jednego z najtrwalszych małżeństw w Hollywood. Para postanowiła jednak dać sobie jeszcze jedną szansę i dziś znów jest razem.

Stallone nie myśli o emeryturze. W listopadzie zobaczymy film „I Play Rocky”, opowiadający o roli, która zmieniła jego życie. Tymczasem dziś obejrzymy komedię „Legends of the Ring”, gdzie wraca na ring, by zmierzyć się ze swoim odwiecznym rywalem.

MACIEJ MISIŃNY



Dzięki ostępny
wyspy są domem
orangutanów.

Na Borneo został
jeszcze fragment
dziewiczej dżungli.

BORNEO – CUDOWNA DŻUNGLA

Ocalić ekosystem

➔ **BORNEO – CUDOWNA DŻUNGLA** ŚR 8.07
godz. 12.55 TVP 1

Przenieśmy się na Borneo, największą wyspę Archipelagu Malajskiego i Azji. W tym dokumencie skupimy się na widzianym z nieba cienkim pasie dżungli, kruchym i pofragmentowanym. Ten korytarz lasu został cudem zachowany w morzu plantacji palm olejowych, które zniszczyły 90 proc. rodzimego

lasu Borneo. Jest teraz domem dla orangutanów, alk olbrzymich, dzioborożców, krokodyli i lokalnego gatunku słonia karłowatego. Zachowanie tego ekosystemu to owoc pracy społeczności wioski Sukau, która przez ostatnie trzy dekady współpracuje z proekologiczną organizacją pozarządową HUTAN, założoną przez lekarzy – Isabelle Lackman i Marca Ancrenaza.

MP

ŚŁYSZELIŚCIE O MORGANACH?

Zdani tylko na siebie

➔ **ŚŁYSZELIŚCIE O MORGANACH?** ŚR 8.07
godz. 19.55 POLSAT

Meryl i Paul Morganowie są w separacji po tym, jak Paul dopuścił się zdrady. On jest prawnikiem z Manhattanu i desperacko próbuje odzyskać zaufanie żony. Ona skupia się na pracy w branży nieruchomości i stara się ułożyć sobie życie na nowo. Pewnego wieczoru oboje stają się świadkami

morderstwa, a FBI postanawia objąć ich specjalnym programem ochronnym i wysłać do niewielkiego miasteczka w stanie Wyoming. Trafiają tam pod opiekę podstarzałego szeryfa oraz jego uzbrojonej po zęby żony, pełniącej funkcję zastępcy. Morganowie muszą zmierzyć się z własnymi problemami małżeńskimi i z zupełnie odmiennym stylem życia amerykańskiego Zachodu. **MAM**



Meryl (Sarah Jessica Parker)
i Paul (Hugh Grant)
znaleźli schronienie
w Wyoming.

grubasek w chlewie	 Woło- dyjowski	list bez podpisu	▼	kluje na łące	stado koni	muzyka Urszuli Dudziak	▼	Magdale- na ..., serialowa Chyłka	miś z filmu animowa- nego	duży ptak stepowy	▼	Jean ..., „Purpu- rowe rzeki”	▼	za Uralem	▼
►	▼	▼		Spencer ..., „Stary człowiek i morze”	►					mała, a cieszy	►				
... Zając, aktorka	►					piołun, szawia	►	5				wisi na nim kłodka		kupryt lub czad	
►			7	skraj	►					dziecięcy wybryk, figiel	►	1			
plonie w świecy	wklepy- wany w skórę twarzy		Agent” z Sandra Bullock	zielony obszar na pustyni		na czele klasztoru	był walutą Włoch	►			▼	świńska trawa		dosięgnię winnego	Baba ... z bajki
strój gejszy	►						córka Kadmosa i Harmonii		ściga się konno	►		6			
►	4				płyn, napój	►					Eric ..., „Hulk”	►			8
wojsko		dawniej krzywda	►			2			rząd osób	►					
jadalnia mata	►				Sto lat!	►				3	egzotycz- na żywica	►			

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Wpisz
rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1

- 5.00 Złoty chłopak** (328) – 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 Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Polska 2024
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Janosik** (7): Beczka okowity – serial przygodowy, Polska 1973
- 9.15 Ranczo 6** (76): Tchnienie Las Vegas – serial obyczajowy, Polska 2012
- 10.10 Komisarz Alex 7** (84): Czworonożny świadek – serial kryminalny, Polska 2015
- 11.05 Ojciec Mateusz 15** (195): Medium – 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: Borneo – cudowna dżungla** – film dokumentalny, Francja/ Niemcy 2025 (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak** (329) – 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** (972) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacyjowa 38** (907) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Prokurator** (9) – krym., Pol.
- 21.30 Tożsamość zdrajcy** – film sensacyjny, Czechy/ Szwajcaria/Wielka Brytania 2017, reż. Michael Apted, wyk. Noomi Rapace, Orlando Bloom, Toni Collette, John Malkovich (patrz obok)
- 23.15 Wieczór z Mistrzem.**
- FILM** Andrzej Wajda: **Korczak** – film biograficzny, Polska/ Niemcy/Wielka Brytania 1990, reż. Andrzej Wajda, wyk. Wojciech Pszoniak, Ewa Dąkowska (patrz obok)
- 1.25 Carte Blanche** – dramat obyczajowy, Polska 2015, reż. Jacek Luskiński
- 3.40 Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 2025-2026
- 3.55 Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.
- 4.15 Reporterzy** – magazyn
- 4.30 Oko na świat** ▶ **4.50**



12.55 DOKUMENT

Borneo – cudowna dżungla

Plantacje palm olejowych zniszczyły 90% pierwotnego lasu na Borneo. Ciągący się wzdłuż brzegów rzeki korytarz ocalonej roślinności jest schronieniem między innymi dla orangutanów, alek obrobionych, dzioborobów, krokodyli i słoniu karłowatego. **65 min**



21.30 SENSACYJNY

Tożsamość zdrajcy

CIA zatrzymuje mężczyznę planującego atak terrorystyczny na Londyn. Była agentka Alice (Noomi Rapace, zdj.) ma uczestniczyć w przesłuchaniu podejrzanego. Szybko odkrywa, że w wywiadzie działa zdrajca, ale to ona zostaje oskarżona o szpiegostwo i musi ratować się ucieczką. **105 min**



23.15 BIOGRAFICZNY

Korczak

Janusz Korczak (Wojciech Pszoniak, zdj.) zajmuje się sierotami żydowskiego pochodzenia. Po wkroczeniu Niemców zostaje z nimi zamknięty w getcie. Wszyscy trafiają do obozu w Treblince. **130 min**

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe** (899): Sukcesja – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.30 M jak miłość** (1789) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 Pozyteczni.pl** – magazyn
- 6.55 Barwy szczęścia** (3349) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Rodzinka.pl** (34, 35): Jaki masz zawód?; Koniec świata – serial kom., Polska 2011
- Kacper ma napisać wypracowanie o tym, kim chce zostać w przyszłości. Kuba radzi mu, by ukazał pracę diler. Boski zabiera Tomka na ryby. Chłopak pakuje do torby laptop i telewizor. **65 min**
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (871) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (428) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 (patrz obok)
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (139) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Beyza uniemożliwia Hancer rozmowę z Cihanem. Oboje podpisują pozew rozwodowy. Yasemin, podejrzewając podstęp, nakłania Beyzę do wykonania badań. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3349) – serial obyczajowy, Polska 2026
- Stan Krystyny ulega pogorszeniu. Jaworski chce zorganizować terapeutyczny wieczór brydżowy. Oliwka wraca do Tomasa, ale między nimi wciąż panuje napięcie. **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** (864, 865) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.55 Berlin Ku'damm 56** (2) – serial obycz., Niemcy 2016
- 23.50 PitBull 2** (6) – serial sensacyjny, Polska 2007 (patrz obok)
- 0.50 Karol, władca Hiszpanii** (5) – serial kostium., Hiszp. 2015
- 1.45 Nasz dom w górach** (12) – serial obycz., Niemcy 2020
- 2.40 Jak zostać Japończykiem** – film dokumentalny, Japonia/ USA/Finlandia 2023 ▶ **4.20**



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (428)

Maria poważnie myśli o przyjęciu posady u księżnej de Abrantes. Pia nie przestaje martwić się o chorego syna. Pelayo stara się odzyskać zaufanie Cataliny. Manuel (Arturo Sancho, zdj.) i Jana (Ana Garcés, zdj.) nie potrafią odbudować dawnej bliskości. **55 min**



21.50 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (864, 865)

Róża i Romek oraz ich zespół zmagają się z agresywnym nastoletnim narkomanem. Ratownicy zajmują się też aktorem ukrywającym chorobę. Piotr (Dariusz Wieteska, zdj.) musi zmierzyć się z oskarżeniem o brutalność. Banach narzuca się na konsekwencje po zabraniu chorego na raka pacjenta na wyścieczkę. **65 min**



23.50 SENSACYJNY

PitBull 2 (6)

Metyl pracuje w agencji Ostrowskiego. Przekonuje się, że znany detektyw jest zwykłym naciągaczem. Despero i Igor (Paweł Królikowski, zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa kobiety. **60 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (323, 324): Między młotem a kowadłem; Na skraju nadziei – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy** (1253, 1254) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- Jakub ulega poważnemu wypadkowi samochodowemu. Po dwóch miesiącach opuszcza szpital. Żona dostrzega niepokojące zmiany w jego zachowaniu. Mężczyzna wdaje się w kłótnię z szefem, przez co traci pracę. **125 min**
- 11.35 Gliniarze** (870, 871): Dobry brat; Zaginiony – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 13.40 Dlaczego ja?** (1500, 1501): Wygrana przegranego; Test ciążowy – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Postarzany jako nieudacznik Jan zostaje porzucony przez Zuzię. Niebawem dowiaduje się, że otrzymał spadek po jakimś Biernackim. Na wieść o majątku dziewczyna chce wrócić. Na jaw wychodzą nowe fakty. **130 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.20 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze** (1067, 1068): Oczko w głowie; Pomocna dłoń – parodok., Polska 2025
- Detektywi wyjaśniają sprawę uprowadzenia córki biznesmena. Zrozpaczony ojciec oskarża byłą żonę, która straciła prawa rodzicielskie. Detektywi podejrzewają jednego z kontrahentów przedsiębiorcy, który ma powiązania z półświatkiem. **130 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Słyszeliście o Morganach?** – komedia romantyczna, USA 2009, reż. Marc Lawrence, wyk. Sarah Jessica Parker, Hugh Grant, Natalia Klimas, Vincenzo Amato (patrz obok)
- Dругие filmowe spotkanie Sarah Jessiki Parker i Hugh Granta. Wcześniej aktorzy mieli okazję współpracować na planie thrilleru „Krytyczna terapia” z 1996 r. **135 min**
- 22.10 Sasiadzi** – komedia, USA 2014, reż. Nicholas Stoller, wyk. Seth Rogen, Rose Byrne, Zac Efron (patrz obok)
- 0.25 Zła kobieta** – komedia, USA 2011, reż. Jake Kasdan, wyk. Cameron Diaz, Lucy Punch, Jason Segel, Justin Timberlake (patrz obok)
- 2.25 Boski żigolo** – komedia, USA 1999, reż. Mike Mitchell



19.55 KOMEDIA

Słyszeliście o Morganach?

Meryl (Sarah Jessica Parker, zdj.) i Paul (Hugh Grant, zdj.), którzy są w separacji, stają się świadkami morderstwa. Agenci FBI ukrywają skłóconą parę w spokojnym miasteczku Ray w stanie Wyoming. Daje to małżonkom szansę na naprawę relacji. **135 min**



22.10 KOMEDIA

Sasiadzi

Kelly (Rose Byrne, zdj.) i Mac (Seth Rogen, zdj.), którzy niedawno zostali rodzicami, przenoszą się na przedmieścia. Do domu obok wprowadzają się studenci, którym przewodzi charyzmatyczny Teddy (Zac Efron). Organizowane przez nich imprezy stają się coraz głośniejsze. W końcu między sąsiadami wybuchła wojna. **135 min**



0.25 KOMEDIA

Zła kobieta

Cyniczna nauczycielka Elizabeth (Cameron Diaz, zdj.) chce bogato wyjść za mąż, by rzucić znieadowoloną pracę. Próbuje uwieść mającego Scotta (Justin Timberlake, zdj.). Problemem jest rywalek. **120 min**

TVN	TVN	TV PULS	TVN 7	
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1692) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (7) – pr. rozrywk., Polska 2025 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 11.20 Doradca smaku (22) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (10) – pr. rozrywk., Polska 2020 12.35 Ukryta prawda (1473, 1474, 1723) – serial paradokumentalny, Polska Mariola i Kamil niedawno wzięli ślub i spodziewają się dziecka. Zmagają się jednak z problemem – kilka miesięcy wcześniej wzięli kredyt i mają kłopot ze spłatą. Wsparcie oferuje im Dominika, dawna ukochana Kamila. 190 min 15.45 Detektywi (107) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok) 16.50 Szpital św. Anny (63) – serial obyczajowy, Polska 2025 Na oddziale Żyty pojawia się mężczyzna z podejrzeniem nowotworu jądra. Nie chce poddać się operacji, która jest jedyną szansą na uratowanie zdrowia. Tomek pozostaje pod opieką Marty i Krystyny. Po szpitalnych korytarzach krąży plotka o romansie Darii z Wrocławem. Proponuje on ginekologiczne spotkanie. 65 min 17.55 Miode gliny (16) – serial kryminalny, Polska 2026 Mikołaj ginie od ciosów siekierą. Ciało odnajdują jego dawni koledzy z liceum. Na miejscu policjantki spotykają księdza, kościelnego i leśnika, którzy oddają hold zabitej córce ostatniego z nich. Sprawców zbiorowego gwałtu na dziewczynie i jej morderstwa dotąd nie odnaleziono. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów 20.15 Na Wspólnej (4242) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 20.50 Godzilla II: Król potworów – film s.f., Japonia/USA 2019, reż. Michael Dougherty, wyk. Kyle Chandler, Vera Farmiga, Millie Bobby Brown, Ken Watanabe (patrz obok) 23.35 Legion samobójców – film s.f., USA 2016, reż. David Ayer Deadshot (Will Smith) i inni obdarzeni nadludzkimi mocami antybohaterowie mają szansę na odkupienie win. Biorą udział w ryzykownej misji. 155 min 2.10 Uwaga! – mag. reporterów 2.25 Wallander 3 (8) – serial krym., Wielka Brytania/Szwecja/Niemcy 2014 4.00 Detektywi (107) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 5.00 Nauka jazdy 5 (16) – pr. rozrywk., Polska 2022	15.45 FAB-DOKUM. Detektywi (107) Znika przyjaciółka Katarzyny Kowalik, która została napadnięta w swojej taksońce w pobliżu pułostanu. Śledczy znajdują tam nieprzypomną nastolatkę będącą pod wpływem narkotyków. Wkrótce zdobywają także dostęp do kluczowego w sprawie nagrania z monitoringu. 65 min 20.15 OBYCZAJOWY Na Wspólnej (4242) Brygida pokazuje Bożydarowi lokal na dachu. W barze Klusek snuje przed Jolantą wizję sukcesu restauracji. Kiedy słyszy kpiny siedzących obok Zdybickiej i Baliszewskiego, ostro reaguje. W szpitalu Nalepa (Przemysław Sadowski, zdj.) i Kalski przyjmują mężczyznę po zatrzymaniu akcji serca. Towarzyszą mu syn i ciężarna żona. 35 min 20.50 FILM SF Godzilla II: Król potworów Agencja Monarch, dla której pracuje Emma Russell (Vera Farmiga, zdj.), stawia czoło siejącym zniszczenie istotom. Świata broni Godzilla. Walczy z Rodanem oraz Królem Ghidrahem. 165 min	6.00 Policjanci z Miami 3 (4, 5): Zawsze solo; Udana akcja – serial kryminalny, USA 1986 Tubbs zgłasza się na ochotnika do trudnej akcji, w której przenika do środowiska jednego z zakładów karnych. Jako więzień musi wyjaśnić powiązania strażników z handlarzami narkotyków rozprawczającymi kokainę. 120 min 8.00 Kobra – oddział specjalny (8, 9): Uwięzieni; Królobójca – serial sensacyjny, Niemcy 2017 Semir spotyka się ze swoją córką Daną w kawiarni. Oboje stają się zakładnikami tajemniczych napastników... Policjant rozpoznaje przywódcę gangu. Zaczyna zdawać sobie sprawę, że mogą ich uratować tylko antyterrorysty. 120 min 10.00 Maria z przedmieścia (51, 52) – telenowela, Meksyk 1995 12.00 Nie igraj z aniołem (112) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Isabel jeszcze raz telefonuje do Blanki. Podaje się za Ivetę. Juan Miguel prosi Marichuy o pozostanie. Nie będzie próbował odebrać jej dziecka. Ona odmawia. Cecilię zależy na wybaczeniu córki. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (46) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurierzy (31) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (534, 535) – serial obyczajowy, Polska 2022 17.00 Kurierzy (32) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (969, 970) – serial obyczajowy, Polska 2026 Prawnik Kanicki odkrywa, że jego szef Błoński molestuje sekretarkę. Mimo sprzeciwu ojca decyduje się działać. Łanda wspiera go w poszukiwaniu innych ofiar. Alicja planuje odwiedzić córkę. 120 min 20.00 Jacht – thriller, USA 2021, reż. Declan Whitebloom, wyk. Ruby Rose, Frank Grillo, Patrick Schwarzenegger, Luis Da Silva Jr. (patrz obok) 22.00 Negocjator – film sensacyjny, USA/Niemcy 1998, reż. F. Gary Gray, wyk. Samuel L. Jackson, J.T. Walsh, Kevin Spacey, David Morse (patrz obok) 0.55 Kwadrata gra – film sensacyjny, Kolumbia 2015, reż. Ken Sanzel, wyk. Mickey Rourke, Freida Pinto 3.00 Dzielnica strachu 9 (402): Mścicielka – serial kryminalny, Polska 2025 4.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (965) – serial obyczajowy, Polska 2026 5.00 Dzielnica strachu 9 (405): Niewygodny świadek – serial kryminalny, Polska 2025	17.00 FAB-DOKUM. Kurierzy (32) Dorota dostarcza przesyłkę do gabinetu uzdrowiciela, samowolawia umówić się na konsultację. Roman (Marcin Borchardt, zdj.) zawozi paczkę do domu na przedmieściach. Tam zostaje obezwładniony przez policję. 60 min 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (504) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 Na wokandzie jest rozpatrywana sprawa z Gdyni. Izabela Kardaś próbowała zamordować przyszywaną siostrę, Wiktorię Szczygieł. Napastniczka uderzyła ofiarę kamieniem w głowę, a następnie zepchnęła ją ze skarp. 60 min 18.00 SOS Ekipy w akcji (16) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Patrol dostaje zgłoszenie o kradzieży zwłok z zakładu pogrzebowego. Policjanci wyjaśniają też okoliczności zniknięcia psa oraz napaści na właścicieli hodowli. Ratownicy udzielają pomocy nastolatce, która spadła z konia. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1527) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Gabriela jest obecnie w związku z Włodkiem. Pewnego dnia, gdy się u niego zjawia, zastaje zamkniętę mieszkankę. Nie może się też dodzwonić do mężczyzny. Stara się namierzyć wybrankę. Okazuje się, że znalazł on sobie nową partnerkę. 60 min 20.00 Legendy ringu – komedia, USA 2013, reż. Peter Segal, wyk. Robert De Niro, Sylvester Stallone, Kevin Hart, Alan Arkin (patrz obok) 22.35 Godziny szczytu 2 – komedia sensacyjna, USA 2001, reż. Brett Ratner 0.35 Jak Boss – komedia, USA 2020, reż. Miguel Arteta, wyk. Tiffany Haddish, Rose Byrne, Salma Hayek, Jennifer Coolidge (patrz obok) 2.10 Żył z potworem 9 (2) – serial dokumentalny, USA 2024 3.00 Fachowcy (10) – serial paradokumentalny, Polska 2017 3.35 Usterka 11 (6) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 4.10 Dorota was urządzi! (1, 2) – program rozrywkowy, Polska 2015	11.50 FAB-DOKUM. W-11 – Wydział Śledczy (1093-1095) Joanna Czechowska i Sebastian Wątroba (zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa kobiety, której zwłoki znaleziono w kanale na terenie jednego z osiedli. Podejrzanie pada na szefa szwalni, w której pracowała ofiara. Miał on dopuszczać się molestowania. 125 min 20.00 KOMEDIA Legendy ringu Pittsburgh. Byli bokserzy Billy „The Kid” McDonnen (Robert De Niro) i Henry „Razor” Sharp (Sylvester Stallone, zdj.) zaciekle ze sobą konkurowali. Konflikt miał zakończyć decydująca walka w 1983 roku, lecz nigdy do niej nie doszło. Po latach obaj zyskują szansę, by udowodnić, kto jest lepszym pięściarzem. 155 min 0.35 KOMEDIA Jak Boss Przyjaciółki Mia (Tiffany Haddish, zdj.) i Mel (Rose Byrne, zdj.) prowadzą sklep kosmetyczny. Ich zadłużenie postać z branży, Claire Luna (Salma Hayek), proponuje im pomoc. 95 min

TVP 3	TVP 3	DŚ 12	TVP POLONIA	TV 4	DŚ 12	PULS 2	DŚ 12	TVP rozrywka	TVP ROZRYWKA	TTV HD	DŚ 12					
12.00 Telekurier – mag., Polska	12.30 Górna półka smaku	13.00 Agrobiznes – mag.	13.30 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (24) – 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 (3)	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 (190)	23.30 Kryminalna siódemka
15.00 Słowo daje! – magazyn	15.10 Zakochaj się w Polsce (197) – magazyn	15.35 20 x 20 lat TVP Kultura	16.00 Zaraz wracam 2 (107) – serial obycz., Pol. 2025	16.30 Barwy szczęścia (3338) – serial obycz., Pol. 2026	17.00 Gra słów. Krzyżówka	17.30 Telexpress	17.50 Telexpress Extra – inf.	18.15 Mały kawalek Polski	18.45 Info Wilno – pr. inform.	19.05 Wileńska	19.15 Laskowik & Malicki	20.10 Program informacyjny 19.30	20.40 Pogoda			
6.00 Strażnik Teksasu (8, 9) – serial sensacyjny, USA	7.55 Bogaty dom – biedny dom (73) – reality show, Polska 2022	8.55 Policjanci i Policjanci (506, 507) – serial obycz.	10.55 Na ratunek 112 (1164, 1165) – serial paradokumentalny, Pol. 2026	11.55 Dlaczego ja? (1533, 1534) – serial paradokumentalny, Pol. 2026	13.55 Trudne sprawy (752-754) – paradok., Pol.	16.55 Policjanci i Policjanci (1397) – obycz., Pol. 2026	18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (515) – reality show, Polska 2025									
8.30 Wielkie przygody małego rekina (8) – serial dla dzieci	8.50 Masza i Niedźwiedź 2	9.20 Straszne historie Maszy – serial anim.	9.25 Swinka Peppa – anim.	9.45 Bing – serial animowany	10.00 Język i Przyjaciele	10.35 Spidey i superkumpel 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 – anim.	16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.			
6.10 Zakochaj się w Polsce (251) – magazyn	6.40 Gra słów. Krzyżówka	7.10 Okrasa łamie przepisy	8.20 Familiada – teleturniej	8.50 Va banque – teleturniej	9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.	10.05 Makłowicz w podróży	10.45 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 Matki, żony i kochanki (19) – serial obycz., Polska	14.15 Rodzinka.pl (196) – 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 (353) – magazyn kulinarny	
5.10 Złomowisko PL 5 (1)	6.00 24 godziny – mag. inf.	7.05 Sport	7.10 Express – pr. inform.	7.35 DeFacto 13 (11, 12)	8.30 Kartoteka (10, 11)	10.35 Detektywi (23, 24)	12.35 Zakup w ciemno 7 (32, 33) – reality show, Pol.	14.35 Nic do zgłoszenia (6)	15.35 Złomowisko PL 5 (4)	16.45 Express – pr. inform.	16.58 Pogoda, Sport	17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (2)	18.05 Zakup w ciemno extra (40) – reality show, Polska	18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 6 (1) – rozr., Pol.	19.45 Express, Pogoda – inf.	

PROGRAM INFORMACYJNY	OBYCZAJOWY	OBYCZAJOWY	ANIMOWANY	KULINARNY	REALITY SHOW
23.55 Panorama Podsumowanie najważniejszych wydarzeń z kraju i ze świata. W programie znajdują się informacje polityczne i kulturalne wraz z analizami ekspertów. 30 min 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia – pr. inf. 1.20 Kryminalna siódemka 1.40 Dziedzictwo (845) 2.30 Trójkąt Polityczny 3.20 Program informacyjny 19.30 3.50 Lato na ROD os – dok. 4.25 Dziennik regionów 4.50 Gość Regionów – publ. TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.50 Miłość nad rozlewiskiem (4, 5) Kaśka trafia do szpitala. Najbliżsi oddają dla niej krew. Małgosia jedzie do Warszawy szukać pomocy znanego profesora. Pod jej nieobecność Janusz nawiązuje romans z Mirką. 105 min 22.35 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst. 23.25 Dziennik regionów 23.50 Tamte lata, tamte dni 0.20 63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicz 0.40 Zaraz wracam 2 (107) 1.10 Stacja innowacja (27) 1.30 Program informacyjny 19.30	19.00 Policjanci i Policjanci (1398) – Polska 2026 Mikołaj i Miłosz zajmują się sprawą egzaminatora potrąconego na placu manewrowym. Sprawca ucieka, a mężczyzna umiera w szpitalu. Ofiara nie była lubiana, co poszerza krąg podejrzanych. 60 min 20.00 Uroczysko (201, 202) – serial kryminalny, Polska 21.00 Sprawiedliwi. Trójiasto (127) – krym. 22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1010) – krym., Pol. 2026 23.00 Patriota – dramat hist., FILM USA/Niemcy 2000 2.20 Hardkorowy lombard 3 (21) – serial dokum., USA	17.00 Smerfy Wróżka Allura daje skrzatowi magiczną kulę, z której mogą czerpać siłę i natchnienie. Stworzy uzależniają się od niej. Papa Smerf pomaga im w wyzwoleniu spod wpływu czarodziejki. 60 min 18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim. 19.00 Kacze opowieści – serial animowany 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (957) – obycz. 21.00 Dzelnica strachu 10 (439, 440) – serial krym. 23.00 Kasyno – dramat kryminalny, USA/Fr. 1995 2.30 Dzelnica strachu 9 (405) – serial krym., Polska	19.40 Makłowicz w podróży Wizyta w Bremie. Prowadzący opowiada o mieście, jego historii i wspaniale zachowanej architekturze. Na tarasie restauracji raczy się gładzika. Sam zaś ugotuje zupę krem z kalafiorów. 35 min 20.15 Postaw na milion – teleturniej, Polska 21.10 Kabaret Letnią Porą (23) – pr. rozr., Pol. 2021 22.10 Rodzinka.pl (56) – kom. 22.50 Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska 23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (6) – talk-show 0.50 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.10 Do śmiechu! (70, 71) 4.15 Hity wszech czasów (2)	20.05 Zakup w ciemno 7 (36) W tym odcinku handlarze walczą o produkty w trzech kategoriach: mix, hobby i chemia. Mix zapewni szeroki wachlarz emocji, hobby doprowadzi do konfliktu, a chemia nie polaczy licytujących. 60 min 21.05 Zakup w ciemno extra (33) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf. 22.00 Idź na całość 2 (11) 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (3) 0.00 Nic do zgłoszenia 6 (8) 1.00 Życie na kredycie 8 (7, 8) – reality show, Polska 2.10 Dobra robota (10) – dok. 3.00 Detektywi. Na zlecenie 2 (26, 27)

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 17.10 Seans dla każdego 17.35 Moda na język polski 18.00 Grajmy swoje 18.10 Panorama formyżyska 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Budowniczo-wość świata 21.00 Przegląd suwal-ki 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj Grudziądz 18.30 Zbliżenia 19.00 Unia kulinarna 19.20 Włóż apetyt 21.00 Jesz-cze dzieci z życia 21.11 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 Czyżyskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Teddę jo 21.15 Czyżyskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.01 Raz, dwa, trzy – lato! 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Papyń ptyto 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.06 W obronie własnej 17.34 Obiektyw 17.55 Ci cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-1945 18.11 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Spichlerz smaków 21.03 Wykrzyk kłamstw 21.30 Kronika LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Zdarzenia 18.10 Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Okiem kierowcy 21.02 Dwory i dworki Lubelszczyzny 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.06 Bezpiecznie Łódźkie 17.15 Łódź Światłowca 17.30 Sre-fa biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości 18.45 Sport, Pogoda 19.00 Szlakiem filmowej Łodzi 19.20 W archi-wach 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 dnia 19.17 Reportaż sportowy 21.02 Opowieści stad 21.18 Bezbłędnie 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.30 Zakamarki w prze-Rzeszów 17.56 Dokument w TVP 18.30 Aktorki 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 wieszka-ka historii 21.00 Wokół nas 21.08 Pełnosprawni 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.22 Głosy powstania Jan Myszkowski 17.33 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.02 Spacerowym okiem 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCLAW 17.00 Region dialogu 17.29 Wakacyjny Dolny Śląsk 17.43 Stręta otwarta 18.14 Agro-Fakty 18.30 Fakty 18.58 Szlachetne zdrowie 19.12 Dlaczego krowa... 21.00 W swoim czasie 21.15 Pamięć Miasta 21.30 Fakty	9.50 Ojciec Mateusz 21 (265) 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (652, 653) 12.25 Ojciec Mateusz 6 (77) 13.20 Komisarz Alex 4 (41) 14.15 Ranczo 7 (81, 82) – obycz. 16.10 Polska średniemorska – magazyn kulinarny 16.40 Operacja zdrowie – mag. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.02 Ojciec Mateusz 25 (320) 19.20 Ranczo 7 (87) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (287, 288) 21.25 Ojciec Mateusz 32 (412) 22.20 Człowiek w żelaznej masce – film kostiumowy, Wielka Brytania/USA 1998 0.45 Pojedynki na głosy – komedia, Wielka Brytania 2019	12.30 Tajemnice kulturowych seriali (2) – serial dokum. 13.30 Co mówią lekarze 14.05 Noce i dnie (2) – obycz. 15.20 Ludzie Wisły 16.50 Stawiam na Tolka Banana (4, 5) – obycz., Pol. 18.10 Muzeum Polskiej Piosenki (3) – pr. rozr., Pol. 18.30 Informacje kulturalne 18.55 Rawhide (3) – serial przyg. 20.00 Powrót Sherlocka Holmesa (6) – serial krym. 21.05 Ikar. Legenda Mietka Kosza – dramat biograficzny, Polska 2019 23.15 Informacje kulturalne 23.50 Stan wyjątkowy – komedia, Chorwacja/Polska/Serbia 2018	11.05 77 TV 2 (4) – pr. rozr., Polska 12.00 Co Polak potrafi na drodze? (14) – rozr., Pol. 13.00 Ciężarówka przez śniegi 2 (1) – serial dokum. 14.00 Kłątwa Wypsy Dębów 6 (32) – reality show, USA 15.00 Wojny kontenerowe 2 (7, 8) – serial dokumentalny 15.55 Australijscy poszukiwawcy złota 3 (7, 8) – serial dok., Australia 17.55 77 TV 4 (21) – pr. rozr., Polska 19.00 77 TV 5 (1) – pr. rozr., Polska 20.00 Alex Hugo – gorski detektyw (11) – krym., Fr. 22.05 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (5, 6) – serial kryminalny 0.30 Co Polak potrafi na drodze? (3-5) – pr. rozr.	6.00 Wieżenie (158, 159) – dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (705, 706) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (24, 25) – sens. 10.55 48h. Zaginięci (142-144) 13.55 Policjanci i Policjanci (1198) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (41, 42) – krym. 16.00 Kobra – oddział specjalny (26, 27) – sens. 18.05 Strażnik Teksasu (10, 11) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (193, 194) 21.55 Czarna lista 2 (23) – krym. 22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (707, 708) 1.00 Kości (107, 108) – krym. 3.00 Cobra Kai (27) – przyg. 3.35 Septagone 2 (3) – krym. 5.45 Teleszkapy TV Okazuje

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABELA
8.35 Lewis 5 (1) – serial krym. 9.40 Ojciec Brown (2) – krym. 10.40 Śmierć pod palmami (3) 11.45 Zagadki doktora Blake'a 3 (4) – serial krym. 12.55 Death Valley (3, 4) – kom. 15.00 Ojciec Brown 7 (7) – krym. 16.00 Lewis 5 (1) – serial krym. 17.00 My Life is Murder 3 (1) 18.00 Morderstwa w Midsomer 21 (3) 19.55 Śmierć pod palmami (4) 21.00 McDonald i Dods 2 (3) 22.55 Na niebieskich świątach 3 (3, 4) – krym. 1.05 Death Valley (4) – kom. 2.05 Morderstwa w Midsomer 21 (3) 4.00 My Life is Murder 3 (1)	12.25 Toni – akuszer. Władza i ciąża – obycz., Niem. 2023 14.20 Rosamunde Pilcher: Pomyłki serca – komedia obyczajowa, Niemcy 1997 16.15 Lena Lorenz: Kruche szczęście – dramat obyczajowy, Niemcy 2021 18.05 Górski lekarz (144, 145) 20.00 Zabójstwo nad Morzem Wąttowym – komedia kryminalna, Niemcy 2023 21.55 Pokój ze stajni: 1.05 Teściowa na horyzoncie – komedia, Niemcy 2021 23.50 Górski lekarz (144, 145) 1.45 Zabójstwo nad Morzem Wąttowym – komedia kryminalna, Niemcy 2023	8.55 Przyjaciele 7 (7-12) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 6 (23, 24) – kom. 12.50 Teoria wielkiego podrywku 7 (1-4) – kom. 14.30 Dwóch i pół 5 (11-14) 16.30 Przyjaciele 7 (13-18) 19.30 Teoria wielkiego podrywku 7 (5-10) – kom. 22.00 The Office PL 3 (3, 4) 23.05 Comedy Club 6 (1, 2) 0.05 Miasteczko South Park 2 (11, 12) 1.00 Pracooholicy 3 (11, 12) 2.00 Śmiech nie widzi bę 6 (15, 16, 14) – rozr., Wlk. Bryt. 3.15 Miasteczko South Park 2 (8-10) 4.20 Comedy Club 7 (10-12)	9.50 Prawo Agaty 3 (12) 10.55 Szpital św. Anny (69) 11.55 Miłość czy pomyłka? (35, 36) – telen., Turcja 2020 13.55 Prawo Agaty 3 (11) 14.55 Detektywi – fab-dok., Pol. 16.00 Seriale: rozmowy 2 16.45 Nowe przygody Aladyna 17.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (193, 194) 21.55 Czarna lista 2 (23) – krym. 22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (707, 708) 1.00 Kości (107, 108) – krym. 3.00 Cobra Kai (27) – przyg. 3.35 Septagone 2 (3) – krym. 5.45 Teleszkapy TV Okazuje

STOPKLATKA

- 6.00** Złoty interes (7) – rozr.
6.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat – cykl reportaży
7.50 Robert Makłowicz (220, 147) – mag. kulin.
9.40 Zagadki kryminalne panny Fisher (6) – krym.
10.55 Górski lekarz (4, 5) – serial obycz., Niem. 2026
12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (7) – krym.
14.00 Katastrofy w przestworzach (9, 6) – serial dokum., Kanada
17.00 MacGyver 4 (7) – sens.
18.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show
19.10 Aukcja w ciemno 2 (7, 8) – serial dokum., USA

SENSACYJNY



20.00 Najlepsi z najlepszych **FILM** – USA 1989
 Tommy Lee (Phillip Rhee, zdj.) trenuje z reprezentacją USA do mistrzostw świata w taekwondo. Mierzy się z koszmarami po śmierci brata. W dniu zawodów dochodzi do komplikacji. **120 min**

- 22.00** Czas zemsty – film **FILM** sens., USA/Aruba 2003
23.50 Naczelny dowódca **FILM** – film sensacyjny, USA/Wlk. Bryt./Filipiny 2019
1.50 Konsul – komedia **FILM** kryminalna, Polska 1989
4.20 Powstanie warszawskie – dokument fabularyzowany, Pol. 2014

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (300) – reality show, Pol. 2023
7.30 Na ratunek 112 (925, 926) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (381-383) – paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (949) – serial paradokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1348, 1349) – paradok.
14.30 Świat według Kiepskich (529-533) – serial komediowy, Pol.
17.00 48h. Zaginięci (155, 156) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (995) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 Ślad (71) – serial krym.
21.00 Gliniarze (790) – paradok.

DOKUMENT



22.00 Ambulans (6) Kamery śledzą pracę ratowników medycznych, którzy mierzą się z ekstremalnymi sytuacjami, wymagającymi odwagi, szybkiego działania i empatii. Pokazują też codzienność dyspozytorów przyjmujących zgłoszenia. **60 min**

- 23.00** Świat według Kiepskich (359, 360) – serial kom., Polska 2011
0.00 Ślad (93) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (12) – paradok.
2.50 Wydarzenia
2.50 Ewa gotuje (549, 550) – magazyn kulinarny
4.00 Atleci – mag. sportowy
5.10 Drwale (6) – serial dok.
5.30 Telezakupy TV Okazje

TVP SERIALE

- 5.25** Rodzinka.pl (101, 102)
6.25 Na sygnale (484, 485)
7.35 Ojciec Mateusz 3 (34)
8.30 Komisarz Alex 2 (23)
9.25 Rodzinka.pl (103) – kom.
10.00 Klan (1450, 1451) – telen.
10.55 Ranczo 8 (101, 102)
12.35 Komisarz Alex 2 (24)
13.35 Ojciec Mateusz 30 (385, 386) – serial krym.
15.35 Komisarz Alex 2 (25) – serial kryminalny, Polska
16.25 Na sygnale (486, 487) – serial fabularno-dokum.
17.35 Ranczo 8 (103, 104) – serial obycz., Pol. 2014
19.30 Ojciec Mateusz 30 (387) – serial kryminalny, Polska
20.25 Ojciec Mateusz 3 (35) – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 9 (105, 106) – Polska 2015
 Zdenerwowany ksiądz pod okiem Michałowej sżykuje się do pracy w kurii. Obawia się, że nie podola nowym obowiązkom. Tymczasem Lucy i Kusy obserwują kłócase się w dworku pary. **115 min**

- 23.25** Ojciec Mateusz 30 (388) – serial kryminalny, Polska
0.20 U Pana Boga w Królowym Moście (3) – serial obycz., Polska
1.20 Erynie (6, 7) – serial kryminalny, Polska 2021
3.15 Stulecie Winnych (5) – serial obycz., Pol. 2019
4.05 Klan (1450) – telen., Pol.
4.35 Pan Mama (23) – kom.

KINO POLSKA

- 6.00** Zwierzęta Wajraka 3 (6, 7) – serial dokum., 2022
6.55 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.25 Bolek i Lolek (12) – anim.
7.45 Reksio (31, 33) – anim.
8.05 Siedem życzeń (6, 7) – serial przygodowy, 1985
10.45 Podróż za jeden uśmiech – film przygodowy, 1972
12.25 To nie ze mną (6, 7) – serial obyczajowy, 2022
13.55 Żegnaj, Ameryko! **FILM** – film obyczajowy, Niemcy/Polska 1994
15.55 Jeśli serce masz bijące **FILM** – dramat psychologiczny, 1980
18.00 Cztery pancerni i pies (7, 8) – serial wojenny

SENSACYJNY



20.00 Ekstradycja 3 (5, 6) Skorumpowany minister ujawnia nazwiska urzędników, których podpisy są niezbędne, by przejąć Geobank. Sumar ma ich zlikwidować. Halski musi opuścić mieszkanie Krystyny. **140 min**

- 22.20** Misja Afganistan (10) – serial wojenny, 2012
23.30 Dzień świra **FILM** – komediodramat, 2002, wyk. Marek Kondrat
1.35 Supermarket **FILM** – thriller, 2012, wyk. Mikołaj Roznerski
3.10 Obudź się **FILM** – dramat obyczajowy, 2022
5.00 Moja – film krótkometr.
5.35 Sabina – film krótkometr.

AXN

- 6.00** FBI: Most Wanted 3 (18, 19) – serial kryminalny, USA 2020
7.30 Ostry dyżur (1, 2) – serial obycz., USA 1994-1995
9.25 Castle 3 (1, 2) – serial kryminalny, USA 2010
11.15 MacGyver 2 (20, 21) – serial akcji, USA 2017-2018
13.10 Dowody zbrodni (3, 4) – serial kryminalny, USA
15.10 Agenci NCIS 10 (22, 23) – serial sensacyjny, USA
17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (21, 22) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 Castle 3 (3, 4) – serial kryminalny, USA 2010

SENSACYJNY



21.05 Zabójcza broń 3 (14, 15) – USA 2018
 Wbrew radom Murtaugh'a Cole prosi Barnes'a o pomoc w pewnej prywatnej sprawie. Wywołuje to napięcie między partnerami. Trish zamierza ogłosić swój start w kampanii na stanowisko prokuratora okręgowego. **115 min**

- 23.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (21, 22) – krym., USA/Kan.
0.50 Castle 3 (3, 4) – serial kryminalny, USA 2010
2.45 Zabójcza broń 3 (14, 15) – serial sensacyjny, USA
4.40 Walker: Straznik Teksasu (11) – krym.
5.25 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 9.45** Peacock – thriller, USA **FILM** 2010, wyk. Cillian Murphy
11.15 Nadzieja – dramat sens., **FILM** Polska/Niemcy 2006
12.55 To nie jest zagadka kryminalna (3) – krym.
13.55 Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego – dok.
15.25 Call me lala – film krótkometr., Polska 2024
15.50 Saga „Zmierzcini”: Zacmienie – film fantasy, USA 2010
17.50 Premierowa jazda – magazyn
18.05 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
18.10 Mamma Mia! Here We Go Again – kom. muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018

WOJENNY



20.00 Kontyngent (2) – Szwecja 2025
 Do żołnierzy docierają wieści o zamieszkach. Nie mogą jednak podjąć interwencji. Gdy w końcu wkraczają do akcji, staje się jasne, że przybyli zbyt późno. **45 min**

- 20.45** Smashing Machine **FILM** – dram. biograf., USA 2025
22.45 Protector – dramat **FILM** sensacyjny, USA 2025
0.20 Franz Kafka – dramat biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025
2.25 Innego końca nie będzie – obycz., Pol. 2024
 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.05** Bianca 3 (3, 4) – serial kryminalny, Włochy 2025
8.25 Morderstwo w Larcach **FILM** – film kryminalny, Fr. 2020
10.25 Mentalista (5-8) – serial kryminalny, USA 2008
14.05 Bianca 3 (5, 6) – serial kryminalny, Włochy 2025
16.15 Morderstwo na Archipelagu Frioul – film kryminalny, Fr. 2021
18.20 Mentalista (9-12) – serial kryminalny, USA
22.00 Niedwidetektwy (5) – krym., Austria/Niem. 2021
23.55 Bellefroid (1) – serial krym.
2.00 Morderstwo na Archipelagu Frioul – film kryminalny, Fr. 2021
4.05 Bianca 3 (5, 6) – serial kryminalny, Włochy 2025

POLSAT FILM

- 6.05** Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (142-144)
7.30 Doktor Martin (34)
8.30 Przyjaciółki (131, 132)
10.25 Świat według Kiepskich (169, 170, 234, 235, 92, 185)
14.05 Pacific Rim: Rebelia **FILM** – film s.f., Wielka Brytania/Chiny/Japonia 2018
16.30 Plan lotu – thriller, USA **FILM** 2005, wyk. Jodie Foster
18.35 Logan Lucky – komedia **FILM** kryminalna, USA/Chiny 2017
21.00 Dracula: Historia **FILM** nieznana – horror, USA/Japonia 2014
22.55 Zakładnik z Wall Street **FILM** – film kryminalny, USA 2016
0.55 Pala zbrodni (76, 77)
2.55 Ślad (32, 33) – serial krym.
4.50 Na ratunek 112 (862, 863)

HBO

- 9.55** Harry Potter i Czarna **FILM** Ognia – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 2005
12.30 P.S. Kocham Cię **FILM** – melodramat, USA 2007
14.35 Pan Popper i jego pingwiny – komedia, USA 2011, wyk. Jim Carrey
16.10 Lombard – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2024
17.40 Kompletne nieznany **FILM** – dramat biograf., USA 2024
20.00 Sisu: Droga do zemsty **FILM** – dramat wojenny, Wlk. Bryt./Finlandia/USA 2025
21.30 Ród smoka 3 (3) – fantasy
22.30 Agentka – komedia, USA **FILM** 2015, wyk. Melissa McCarthy, Jason Statham
0.30 Królowa ringu – film biograficzny, USA 2024

WARNER TV

- 6.25** Prawo Agaty 3 (1) – obycz.
7.25 Teraz albo nigdy! (8)
8.30 Bajer z Bel-Air 5 (4, 5)
9.30 Prawo Agaty 2 (12, 13)
11.30 Pełna chata 8 (7, 8) – kom.
12.25 Teraz albo nigdy! (9, 10)
13.55 Bajer z Bel-Air 5 (4-7)
16.20 Pełna chata 8 (7-10)
18.20 Jackie Chan: Pierwsze uderzenie – sens., USA/Hongkong/Ukraina 1996
20.00 Doczekaj zmkroku **FILM** – thriller, USA 1967
22.10 Lśnienie – horror, Wielka **FILM** Brytania/USA 1980
1.05 Szpiedrzy tacy jak my **FILM** – komedia sens., USA 1985
3.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (9-11) – krym.
5.45 Laboratorium Dextera (4) – serial animowany, USA

ALE KINO+

- 9.25** Wolna krowa – film krótkometr., Polska 2023
10.00 Grantchester 10 (7, 8)
12.05 Vera 6 (2) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 Pod Starym Dębem **FILM** – dramat obycz., Belgia/Francja/Wlk. Bryt. 2023
16.15 Alfa. – dramat **FILM** przygodowy, Szwajcaria/Holandia/Słowenia 2024
18.15 Vera 6 (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 Karen Pirle (2) – krym.
22.00 Ucieczka z Pretorii **FILM** – thriller, Australia/Niemcy/RPA 2020
0.10 Django (3, 4) – serial przyg.
2.25 Król (4) – serial sensacyjny
3.35 Fuks – komedia **FILM** sensacyjna, Polska 1999
5.05 Kruk. Czorny Woron nie śpi (2) – serial krym., Polska

CANAL+ FILM

- 13.40** W kogo ja się wrodziłem? – film obyczajowy, Polska 2001
14.40 L.A.R.P. Miłość, **FILM** trole i inne kwesty – komedia, Polska 2025
16.20 Morderstwo w ambasadzie **FILM** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
17.45 Hollywood Buzz – mag.
18.10 Kopnieć w czasie **FILM** – kom., Francja/Belgia 2025
19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Kuracja – czarna **FILM** komedia, USA 2024
21.40 Opętany – horror, **FILM** Włochy/USA 2023
23.00 Pila – thriller, USA 2004,
0.40 Wrooklyn Zoo – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2024

SCI FI

- 10.00** Kroniki Shannary 2 (3, 4)
11.50 Zagubiona tożsamość 2 (10, 11) – serial s.f., Kanada
13.40 Małpa i Mechanika: Nowy porządek **FILM** – film s.f., USA 2024
15.30 Kroniki Shannary 2 (5, 6) – serial fantasy, USA 2017
17.20 Zagubiona tożsamość 2 (12, 13) – serial s.f., Kanada
19.10 Arktyczny Armageddon **FILM** – film katastrof., USA 2023
21.00 Bibliotekarz: Nowy rozdział (6) – serial s.f., USA
22.00 Bibliotekarz 3: Kłątwa kielicha Judasza – film przygodowy, USA 2008
23.50 183 metry strachu **FILM** – thriller, USA 2016

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** Policjanci grupa pościgowa 16 (4) – dok.
10.30 Chłopcy świat – dramat **FILM** obyczajowy, USA 1993
13.00 Czarodziejki 3 (11, 12) – serial fantasy, USA 2001
15.00 Pingwiny z Madagaskaru (7) – serial animowany
15.30 Szpiedrzy tacy jak my **FILM** – komedia sens., USA 1985
17.50 Szybki jak błyskawica **FILM** – dramat sens., USA 1990
20.00 Cast Away: Poza światem – dramat przygodowy, USA 2000
23.05 Ojciec chrzestny: Epilog **FILM** – Śmierć Michaela Corleone – dramat kryminalny, USA 2020, wyk. Al Pacino

FX

- 9.00** Z archiwum X 2 (21) – s.f.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (12, 13) – krym., USA
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (1, 2)
13.45 Agenci NCIS 10 (8, 9)
15.35 Skymed 2 (5) – obycz., Kan.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (14, 15) – krym., USA
18.20 Z archiwum X 2 (22) – s.f.
19.15 FBI 4 (9) – serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (3, 4) – serial kryminalny, USA
22.00 Matlock (14) – serial krym.
22.55 Z archiwum X 2 (22) – s.f.
23.55 Twierdza – thriller, USA **FILM** 1996, wyk. Sean Connery
2.30 Agenci NCIS 10 (9) – sens.

FILMBOX+ ONE

- 8.35** Zagadki kryminalne panny Fisher (1) – krym.
9.50 Panna Scarlet i komisarz 3 (1) – krym.
11.00 Panna Marple: 4:50 **FILM** z Paddington – film kryminalny, USA 2004
13.05 Poirot – serial kryminalny
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher (2) – krym.
16.40 Panna Scarlet i komisarz 3 (2) – krym.
17.50 Poirot (1, 2) – serial krym.
20.00 Porachunki – komedia, **FILM** USA/Francja 2013
22.15 American Pie – komedia, **FILM** USA 1999, wyk. Jason Biggs
0.10 Carrie – horror, USA 2013, **FILM** wyk. Chloë Grace Moretz

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Cztery pory lgi (4) – dok.
10.45 Maly Grand Hotel (4)
11.05 Naruto 3 (3-8) – anime, Jap.
14.05 Hollywood Buzz – mag.
14.35 13 posterunek 2 (10-12)
16.20 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
16.25 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 4 (5, 6) – dok., Niem.
18.25 The Office Pl 2 (4-6)
20.00 Emigracja XD (5-8) – kom.
21.55 Making of CANAL+
22.00 Oddział dla zwuchwanych 2 (1, 2) – wojenny
0.05 Prosta sprawa (3, 4) – serial kryminalny, Polska
2.10 Maly Zgon (5, 6) – krym.
4.15 Byłem królem – dok., Pol.
5.15 Miasta rytm (9) – dok., Pol.

CANAL+ 360

- 14.00** Wykrwacz historii 4 (3)
15.00 Grip – w świecie supersamochodów (5)
16.00 Supersamochody bojowe 11 (4) – serial dok.
17.00 Zholowani: ciężarówka w opalach 9 (2) – dok.
18.00 Porzucone konstrukcje (7) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Wykrwacz historii 4 (2)
19.50 Zholowani: ciężarówka w opalach 9 (3) – dok.
20.50 Co poszło nie tak (3) – serial dok., Wielka Brytania
21.50 Grip – w świecie supersamochodów (6) – serial dokum., 2022
22.50 Supersamochody bojowe 11 (2) – 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 Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między spórmi – reality show	
13.00 Dr Przyszczyla 4	
15.00 Wiza na miłość 11	
16.00 Historie wielkiej wagi	
18.00 Pokonać otęłość (7)	
19.00 Wiza na miłość: rajski romans 4 – reality show	
20.00 Twarz od nowa	



21.00 Skórce na ratunek 8: Niezłe piony – serial dok.	
22.00 Premiera: Moje paranoje – wydanie specjalne 2	
23.00 Moje koszmarnie stopy 2: Paskudne stopy!	
0.00 Dr Przyszczyla – kulisy	
1.00 Twarz od nowa	
2.00 Skórce na ratunek 8	

POLSAT	POLSAT CAFÉ
6.00 Przyjaciółki (67, 68) – serial obycz., Pol. 2015	
8.00 Co ludzie powiedzą (9, 10) – serial komediowy, Wielka Brytania 1991	
9.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (45, 46) – reality show, Polska 2016	
12.30 Bogaty dom – biedny dom (105, 106) – reality show, Polska 2024	
14.30 10 lat młodsza w 10 dni (11, 12) – pr. rozr., Pol.	
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (48) – reality show, Pol. 2016	



18.00 Nasz nowy dom (326, 327) – reality show	
20.00 Kolacja w ciemno (75)	
21.05 Wzięcie kobiet (138, 139) – serial dokum.	
22.00 Rolniczeki (15) – dok., Pol.	
23.00 Gry małżeńskie (154, 155) – reality show	
1.00 Kolacja w ciemno (17, 18) – pr. rozr., Polska	

TVN	STYLE
5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5) – reality show, Polska 2018	
5.50 Damy i wieszczki. PL 9 (3) – serial fab.-dok.	
6.45 Ślub marzeń (3) – rozr.	
7.45 Dzień dobry wakacje	
11.20 Ugotowani (7, 8)	
13.30 Kuchenne rewolucje (2, 1) – pr. rozr., Pol. 2022	
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3, 4) – reality show, Polska 2018	
17.05 W czym do ślubu? (2) – pr. rozrywk., Pol. 2019	
17.40 Kuchenne rewolucje (14, 1, 2) – pr. rozr., Polska	



20.50 Jestem z Polski (14) – serial dokum., Pol. 2023	
21.50 Jestem z Polski 16 (22)	
22.50 Hotel Paradise 6 (24)	
23.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9	
1.35 Dorota was urządził! (6)	
2.20 Nieoczywiste miejsca (5) – serial dok., Pol. 2022	
2.55 Dieta czy cud? (5, 6)	

Discovery	DISCOVERY CHANNEL
10.00 Klan z Alaski: W naszych zylach płynie złoto	
11.00 Przetwierać nad Jonem	
12.00 Włoska kontrola celna (7)	
13.00 Pojedynki Eda Stafforda (1)	
14.00 Nagi instynkt przetwarzania: Elita 3	
15.00 Złomowisko PL 6 (6)	
16.00 Teorie spiskowe pod lupą: Niewidzialna broń	
17.00 Na straży duńskiego lotniska 2 (4)	
18.00 Bracia Collins biorą się do roboty (14)	



19.00 Złomowisko PL 3 (3-5)	
22.00 Premiera: Nagi instynkt przetwarzania: Mistrzostwa świata	
0.00 Od samochodu do domu 2	
1.00 Hot rod wg Kindiga	
2.00 Najwyższe pościgi Ameryki: Uciekający zabójca	

HISTORIA	TVP HISTORIA
6.25 Był taki dzień – fel., Pol.	
6.30 Wojownicy czasu	
8.30 Czwadziestolatek (16) – serial obycz., Pol. 1976	
9.50 Tajemnice początków Polski: Z otchłani prądzieży – film dok.	
10.55 Legenda 27. Wołyńskiej Dywizji Piechoty AK – film dok., Pol. 2013	
11.55 Wszystkie kolory świata	
13.00 Starożytny Egipt – kroniki imperium (1)	
14.00 Królowie (53) – hist., Pol.	
14.35 Czwadziestolatek (17)	
15.35 Sensacje XX wieku	



18.10 Tajemnica twierdzy szczyrów (2) – wojenny	
19.00 Film dokumentalny	
20.05 Officer (8) – serial sens.	
21.10 Zapomniane agentki II wojny światowej (2) – hist., Niemcy/Wlk. Bryt.	
22.10 Czarnobyl. Polska perspektywa – film dok.	
23.20 Sensacje XX wieku	

FOKUS	FOKUS TV
7.00 Byli sobie wynalazcy (3-6) – serial anim., Francja	
8.55 Wehikuł czasu	
9.00 Starożytni kosmici (2)	
10.00 Gwiazdy lombardu (11, 12) – reality show, USA	
12.00 II wojna światowa w liczbach (3) – dok.	
13.00 Poszukiwacze historii (3, 4)	
14.00 Tajne akta nazistów (5, 6) – dok., Wlk. Bryt.	
16.00 Dorwać tunczyka 3 (12, 13) – serial dok., USA	
18.00 Rolnicy. Podlasie (14, 15) – serial dokum.	
20.00 Galileo (25)	



21.00 Premiera: Symbole zła – film dokum., Niem. 2020	
22.00 Zaginione złoto II wojny światowej – serial dokum., USA 2018	
0.00 Starożytni kosmici (9) – serial dokum., USA 2011	
1.00 Rolnicy. Podlasie (17-20) – serial dok., Pol.	
5.00 Kolowrotek (3, 4) – mag.	

METRO	METRO
8.30 Szpital (786, 787) – paradok.	
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (355, 356)	
12.30 SOS Ekipy w akcji (30)	
13.30 Brzydula (31, 32) – kom., Pol.	
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (15) – serial obycz., Turcja	
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.	
17.00 Fani czterech kółek 17	
18.00 Prawo Agaty 7 (4) – obycz.	
19.00 Kartoteka 2 (9, 10)	
21.05 Kryminalni 3 (5, 6) – krym.	
23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (8) – krym.	
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 – serial dok.	
1.15 Szpital (779) – paradok., Pol.	
2.15 Szkoła (530, 531) – paradok.	
3.50 Nowa Maja w ogrodzie 4	

ZOOM	ZOOM
8.05 Strażnik Teksasu 9 (7, 8)	
9.55 MacGyver 3 (4, 5) – 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 – boso przez świat	
20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (1, 2) – sens.	
22.00 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show	
23.00 Adam szuka Ewy VIP.	
0.00 Magia nagości. Polska	
1.05 Magia nagości – pr. rozrywk.	
2.15 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.	

FOOD	FOOD NETWORK
9.15 Gotowanie na ranczu z Guyem – magazyn kulin.	
10.55 Sztuka mięsa – mag. kulin.	
13.10 Apetyt na miłość – pr. rozr.	
14.10 Akcja: Restauracja!	
15.10 24/24 – maraton kulinarny	
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.	
17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny	
17.50 Miłość od kuchni – pr. rozr.	
18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków 11 – telet. kulin.	
19.50 Napał na kuchnię	
20.50 Ogniem i patelnią 3	
21.55 Pyszne miejscówki! 20	
23.00 Akcja: Restauracja! – mag.	
0.00 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny	
1.30 Kuchnia na szczycie	

SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE
6.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki	
8.00 Autostrada spotkań z UFO	
11.00 Kosmiczna mapa skarbów	
13.00 Podziemne sekrety	
15.00 NASA – archiwum tajemnic	
18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki	
18.30 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 16	
19.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki	
21.00 Śladami Wielkiej Stopy	
23.00 Zaginione miejsca	
1.00 NASA – archiwum tajemnic	
4.00 Podziemne sekrety	

NATIONAL GEOGRAPHIC	NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Przetwarzanie w kanadyjskiej dżicy	
13.00 Wojenna szkoła przetwarzania	
14.00 II wojna światowa: Ukryta prawda: Decydujące starcie	
15.00 Alarm na lotnisku: Peru	
17.00 Tajemnice mumie	
18.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie: Finlandia – dok.	
19.00 Wojna widziana z powietrza	
20.00 Katastrofa w przestworzach: Ryzykowny lot – dok.	
21.00 Ukryte pod miastami	
22.00 Inżynieria po katastrofie	
23.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy: Noc chaosu	

BBC EARTH	BBC EARTH
11.10 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.	
12.10 Malownicze trasy kolejowe 2 – serial dokum.	
13.10 Mroźna planeta 2 – dok.	
14.15 W okowach mrozu 3 – dok.	
16.20 Cywilizacje: rozwój i upadek – serial dokum.	
17.40 Dziewicze zakątki Ziemi	
18.45 Malownicze trasy kolejowe 3 – serial dokum.	
19.45 Pociąg przez starożytną Grecję – dok.	
20.55 W okowach mrozu 3 – dok.	
22.55 Człowiek: historia ewolucji – serial dokum.	
0.10 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.	
1.10 Dziewicze zakątki Ziemi	

WP	WP
10.00 Wakacyjne remonty – rozr.	
11.00 Niepójcie: Strefa tajemnic	
12.00 Wariaci za kierownicą 3	
13.00 Malownicze w podróży	
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.	
15.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.	
16.50 Pogoda	
17.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach 5 (4)	
19.00 Strażacy z sąsiedztwa	
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 5	
21.45 Pogoda	
21.50 Przebojowe kabarety	
22.50 Mistrzowie Kabaretu 13	
23.55 Tajemnice polskich morderstw	

NOWA	NOWA TV
9.30 Całkiem nowe lata miodowe (17) – serial kom.	
10.00 Miodowe lata (16) – kom.	
10.30 Wzięcie – serial dokum.	
11.00 Polrat 13 – serial kryminalny	
14.30 Świat według Klepskich (355) – serial komediowy, Pol.	
15.00 Świat według Buncych 8 (172-177) – serial komediowy	
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (14) – serial kom.	
18.30 Miodowe lata (28-31)	
21.00 Zdrady (8) – serial paradok.	
22.00 Ślad (42, 43, 107) – krym., Pol.	
1.00 Łowca pedofilów – dok.	
3.00 TV okazje	
3.50 Wehikuł czasu	
4.00 Sala operacyjna 4 – dok.	

HGTV	HOME & GARDEN
11.05 Usterka 11 (14, 15) – serial fabularno-dokumentalny	
12.31 Mój miasto, mój dom 8	
14.30 Mieszkanie na miarę 4	
16.30 Polowanie na ogród 2	
17.00 Polowanie na ogród 3	
18.10 Złoty remont 4 – pr. rozr.	
19.05 Będzie pięknie – pr. rozr.	
20.05 Dorota inspiruje	
21.00 Dorota was urządził! – rozr.	
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 9 – program rozrywkowy	
23.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 10 – pr. rozrywk.	
0.45 Kupujemy dom na plaży 20 – serial dokum.	

TRAVEL	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 uczty uliczne z Andym Batesem – dok.	
17.00 Dania wysokich lotów	
18.00 Najlepsze drinki z Shay Mitchell – serial dokum.	
19.00 Małżeństwo w dżungli	
21.05 Bimbrownicy – serial dok.	
23.10 Kobieta na krańcu świata	
0.55 Dania wysokich lotów	
2.00 Najlepsze drinki z Shay Mitchell – serial dokum.	
2.50 Bimbrownicy – serial dok.	
4.30 Człowiek kontra jedzenie	
4.55 Sukces nie zna granic	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
8.00 Oko w oko z dziką naturą	
9.00 Niezwykły dr Pol	
12.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Rzeczni rywal – dok.	
13.00 Dzikie miejsca Europy	
14.00 Najdziwniejsze cuda ewolucji: Obce imperium	
15.00 Walki zwierząt	
16.00 Parki narodowe Stanów Zjednoczonych	
17.00 Dzikie indy: Pustynne lwy	
19.00 Królestwo drapieżników	
20.00 Dziką konfrontacją	
21.00 Niezwykły dr Pol	
2.00 Dzikie miejsca Europy	
2.48 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT HISTORY
12.15 Wielkie metropolie starożytności	
15.40 Jak inżynieria zmieniała świat: Wojownicy szos – dok.	
16.35 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze	
17.40 Punkty zwrotne II wojny światowej: Do zwycięstwa	
18.50 Historia sprawiedliwości	
19.40 Cesarstwo Rzymskie: miasty i fakty	
20.55 Świta Hitlera: Albert Speer	
22.00 1776: niepodległość USA	
23.00 Naziści: ściśle tajna nauka: Deszcz śmierci – dok.	
0.00 Wielkie metropolie starożytności	

CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA
13.25 Kulinarne szlaki... – dok.	
13.55 Podróż przez smaki Chin 3	
14.50 U sąsiadów w kuchni 12	
15.45 Z pola na stół 2 – serial dok.	
16.15 Jelitwa w móż – mag. kulin.	
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	
21.20 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8 – dok.	
23.55 Kolacja z Gavinem...	

CANAL+ DOMO	CANAL+ DOMO HD
15.55 Kupcie sobie zamek! 2	
15.55 Tkaninowe kreacje – mag.	
16.20 Mam zamek 3 – serial dok.	
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 – serial dokum.	
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 2 – mag.	

SUPER POLSAT	SUPER POLSAT
10.30 SuperLudzie – serial dokum.	
11.30 Świat według Klepskich (359-362) – serial kom., Polska	
13.30 Bitwa o palety	
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.	
16.05 Ninja Warrior Polska	
18.00 Świat według Klepskich (462, 463, 554, 555) – kom.	
20.00 Złomiarze – serial dokum.	
21.00 Gran Turismo – dramat	
FILM przegodowy, USA/Jap. 2023	
23.50 Kod 7500 – thriller, Niemcy/	
FILM Austria/USA 2019	
1.40 Świat według Klepskich (394-397) – serial kom., Polska	

Kobieta	KOBIETA
14.00 Omnibus – szybki i mądry – teleturniej	
14.35 Omnibus – szybki i mądry – dogrywka	
15.00 Piekny, zgłoś się!	
15.30 Ojciec Mateusz (7, 8)	
17.25 Najwspanialsze ikony natury: Woda – serial dokum.	
18.30 Gabi Drzewiecka – talk-show	
19.30 Miłość i nadzieja (298)	
20.30 Wichrowe wzgórze (279)	
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (269) – serial obycz.	
22.30 Zwerbowana miłość – film	
FILM sensacyjny, Polska 2009	

PLANETE+	PLANETE+
12.35 Dzikie iberyjskie opowieści – serial dokum.	
13.45 Targowska świata	
14.55 Zaginione światy – dok.	
15.00 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 Organiczna rewolucja – film dokumentalny	
20.50 O wolny Tybet. Głosy wygnanych – film dokum.	
21.55 Czy warto pościć? – dok.	
23.10 Adonis – film dokumentalny	

TVP DOKUMENT	TVP DOKUMENT
12.05 Korona Głz Polski 2	
12.40 Kto rządzi światem?	
13.40 Zagadkowe życie ptaków miejskich (1) – film dokum.	
14.45 Rajskie zakątki Europy	
15.40 Fale gorąca – film dokum.	
16.40 Magiczny Adriatyk	
17.45 Sanatorium miłości 4	
18.45 Bohdan Smoleń. W cieniu sceny – film dok., Pol. 2022	
20.00 Kto rządzi światem?	
21.05 Podróż pelikanów – tajemnica australijskiego outbacku – film dokum.	
22.05 Niebezpieczne drogi: Argentyna – cykl dokum.	

TVP SPORT EUROSPORT 1 9.00 Mundialowy poranek 10.15 Piłka nożna: MS 2026 – 1/8 finału 12.30 Piłka nożna kobiet: Mistrzostwa Europy U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026 – mecz półfinałowy 14.35 Piłka nożna kobiet: Mistrzostwa Europy U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026 – mecz półfinałowy 16.35 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski 17.20 Piłka nożna: ME U-19 – Walia 2026 – półfinał (live) 19.35 Sportowe ABC – mag.	EUROSPORT 1 10.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – bouldering kobiet – finały 11.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – prowadzenie – finały 12.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w La Thuille – cross-country mężczyzn 13.00 Kolarstwo: Tour de France – 4. etap 13.45 Kolarstwo: Tour de France – 5. etap (live) 18.15 Race bikes – mag. 18.45 Formula E: ePrix Chin – podsumowanie	POLSAT SPORT 1 7.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Turcja – Polska 9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski 10.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Turcja – Polska 11.00 Halo, tu Wimbledon – magazyn tenisowy 12.00 Kronika Wimbledonu – magazyn tenisowy 14.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 16.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live)	TVP ABC 10.45 Rodzina Treflików 2 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie 13.00 Przyjaciele 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 Rev i Roll 17.05 Pszczółka Maja	MINIMINI+ 5.05 Tomek i przyjaciele 22 6.10 Ciekawski George 6 7.33 Kicia Kocia 2 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Baranek Shaun 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 13.55 Moje urodziny 14.00 Basia 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	TVN 24 6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 7.30 Rozmowa Piaseckiego – program publicystyczny 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo – magazyn informacyjny 16.00 Fakty po południu
19.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Europy U-19 – Walia 2026 – mecz półfinałowy (live) 22.10 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – podsumowanie 1/8 finału 23.05 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie	19.45 Snooker: Scottish Open: C. Wakelin – C. Bingyu 21.00 Biegi górskie: GT World Series – Quebec 21.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze 22.00 Kolarstwo: Tour de France – 5. etap 0.00 Snooker: Turniej Masters w Londynie	18.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 21.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Turcja – Polska 23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej 1.00 Boks	17.30 Petronix: Obroncy zwierząt 18.00 Mała Marinette 18.30 Leo da Vinci 2 19.00 Prys i Bill 19.15 Czarodziejskie miasteczko Pinokia 19.25 Piotruś Królik 19.55 Lupin wśród bajek 20.10 Grizzy i lemingi	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	18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.20 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
CANAL+ SPORT 11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – Valencia CF 13.30 Magazyn PGE Ekstraliga 15.05 Ligomistrzowe historie (3) 16.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Atletico Madryt 18.15 Magazyn PGE Ekstraliga 20.00 Premier League Stories (48) 20.45 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włocławek – Częstochowa – Stelmet Falubaz Zielona Góra 23.50 Liga+ Extra 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Górnik Zabrze	EUROSPORT 2 13.00 Snooker: Turniej Scottish Open 15.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – bouldering mężczyzn i kobiet – finały 17.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – prowadzenie – finały 18.00 FIA WEC 18.30 Snooker: Turniej Scottish Open – mecz finałowy: Chris Wakelin – Chang Bingyu 19.30 Race bikes 20.00 Kolarstwo: Tour de France – 5. etap: Lannemezan – Pau 22.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Pekin 2008 23.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Londyn 2012	POLSAT SPORT 2 5.15 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Belgia – Dominikana (live) 8.15 Siatkówka kobiet: LN – mecz: Tajlandia – USA (live) 12.05 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Japonia – Brazylia (live) 14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał kobiet (live) 16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał kobiet (live) 18.30 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej 21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej 23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.15 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 7 9.30 Harmidom 10.00 SpongeBob Kanciarstopy 3 10.10 SpongeBob Kanciarstopy 7 10.25 SpongeBob Kanciarstopy 13 11.45 Grzmotomocni: Tajniacy 12.15 Niebezpieczny Oddział 12.40 Niebezpieczny Henryk 13.10 SpongeBob Kanciarstopy 15 14.00 SpongeBob Kanciarstopy / SpongeTom Krótkoperty 16 14.25 Harmidom 3 15.20 Harmidom 10	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! 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 – Ring wolny 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 8.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg 11.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg 13.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg 16.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg 18.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg 21.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecz finałowy gry pojedynczej 23.30 Tenis: Turniej WTA w Berlinie: Linda Nosková – Diane Parry 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Lechia Gdańsk	ELEVEN SPORTS 1 12.30 Formula 2: Grand Prix Wielkiej Brytanii 13.40 Made in Italy 14.00 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Pisa SC 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Werder Brema – Bayern 20.00 Made in Italy (19, 12) 20.40 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 22.45 Bundesliga Special (21) 23.40 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (5, 6) 1.00 Bundesliga Special (20)	POLSAT SPORT 3 6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej 8.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej 10.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Ukraina – Włochy (live) 14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał (live) 16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał (live) 19.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej 21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej 23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 7.53 Świnka Peppa 7 8.15 Pan Krokodyl 2 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Barabapapa i jego rodzinka 11.30 Dora 4 12.00 Rubble i jego ekipa 3 12.25 Psi Patrol 8 12.54 Świnka Peppa 8 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 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 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myszkki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.30 Klub Myszkki Miki Plus 10.00 Blue 2 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Blue 2 13.30 Klub Myszkki Miki Plus 14.00 Superkoty 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 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 23.20 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORT 5 9.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włocławek – Częstochowa – Stelmet Falubaz Zielona Góra 12.00 Snooker: Championship League – 1. runda (live) 16.45 Premier League Stories (3) 17.30 Snooker: Championship League – 1. runda (live) 22.15 Górnik. Chłopcy z Zabrza (3) 23.15 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm 0.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia – Arka 3.00 Przerwa techniczna	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: BVB – Bayern 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Udinese Calcio – Inter 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – Eintracht Frankfurt 18.00 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: US Sassuolo Calcio – Inter 22.00 Made in Italy (14-17) 23.00 Bundesliga Special (22) 23.30 Ligue 1 Show (35) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Stade Rennais – PSG	POLSAT PLAY 6.30 Budowlanek 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 9.55 Wojny kontenerowe 10.55 Harkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.00 Zawód gлина 21.00 Złomiarze 22.00 Wzięcie 22.30 Łowca pedofilów 23.00 Wzięcie 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 11.15 101 napraw 5 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 Nauka jazdy 1.00 101 gadzietów 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 FILM: Pilcher: Melodia miłości – film obyczajowy, Niem. 2008 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM: Pilcher: Niespodziewana miłość – obcz., Niem. 2015 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 niedokończono 19.20 Odnałóż siebie 19.30 Bóg z nami 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśliciel Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Przetłuszczeni 22.30 Władysław hr. Zamoyski. Pan z Wielkopolski. Władca Tatr – film dok., Pol.

– Często wcielam się w eleganckie kobiety, ale sama na co dzień taka nie jestem – wyznaje.

Hity
znad
Bosforu

GÖZDE KANSU • ZŁOTY CHŁOPAK

Już wie, czego chce

Serialowa Gülgün Korhan ma za sobą głośne skandale, spekulacje o romansach i liczne zawodowe zawirowania. Dziś jest pewna jednego: i w miłości, i w pracy niczego nie zamierza robić na siłę.

➤ ZŁOTY CHŁOPAK CZ 9.07
godz. 14.00 TVP 1

To jedna z najbardziej barwnych i inspirujących postaci tureckiego show-biznesu. Gözde Kansu, znana u nas najbardziej z roli Gülgün w serialu „Złoty chłopak”, jest kobietą, która od lat idzie własną drogą. Jej życiorys to kalejdoskop odważnych wyborów, nieoczywistych zwrotów akcji i artystycznych pasji. Zaczęło się od baletu. Jako dziecko trenowała z marzeniem o spektakularnej karierze baleriny, lecz porzuciła te plany, gdy zaczęła przybierać na wadze. – Pewnego dnia nauczyciel powiedział mamie, że muszę kontrolować apetyt. Straciłam entuzjazm i skierowałam zainteresowania w stronę teatru, poezji, a nawet dziennikarstwa – wspomina. W liceum angażowała się w tworzenie szkolnej gazetki. Potem zaczęła pisać felietony do stałej rubryki

w jednym z dzienników. Jej droga na ekran zaczęła się od służbowej wizyty w teatrze w Stambule, po której postanowiła zdawać tam na studia aktorskie. Po wyprowadzce z rodzinnego Izmiru zamieszkała u Sili Gençoğlu, swej przyjaciółki od czasów dzieciństwa – dziś znanej piosenkarki. Gözde zresztą napisała na jej pierwszy album piosenkę.

Pokazała za dużo?

Jednak kariera Kansu nie zakończyła się na aktorstwie i pisaniu. W 2013 r. została gospodynią talent-show „Velihat”. Niestety, jej udział w programie zakończył się skandalem – po jednym z odcinków, kiedy założyła suknię z dość sporym dekoltem, została zwolniona. Jej ubiór uznano za „zbyt wyzywający”, co nie spodobało się konserwatywnej partii rządzącej. – Nie sądzę, by problemem był tylko dekollet. Nie spodobało im się, że kobieta jest tak

pełna życia, pewna siebie i aktywna. Niektórzy wciąż chcą, byśmy siedziały cicho i się nie wychylały – wyznała. Afera rozpoczęła w Turcji dyskusję o wolności kobiet i ich prawie do wyrażania siebie – także strojem. A Kansu nie zrezygnowała z kariery. Zagrała w licznych produkcjach, w tym w „Złotym chłopaku”, gdzie partnerował jej Emre Altuğ. To właśnie za sprawą tej roli znalazła się w centrum romantycznych spekulacji, zwłaszcza po 49. gali rozdania nagród Golden Butterfly Awards, na której rozwodnik wziął ją pod rękę przed obiektywami fotoreporterów. – Gözde jest moją przyjaciółką, po prostu ją wspierałam, by przez obcasy nie upadła – tłumaczył reporterom. Ona też zaprzeczyła romansowi. – Jeśli znajdę partnera, może wyjdę za mąż. Nie szukam odpowiedniego mężczyzny, ale tego jednego. Wszystko zależy od chemii i przezna-

Z Çetin Tekindorem spotkała się niedawno na planie „Çirkin” i to po raz trzeci – wcześniej grali razem w „Złotym chłopaku” i w „Braterskiej rozgrywce”.

W „Złotym chłopaku” wraz z Emre Altuğiem zagrali małżeństwo. W pewnym momencie aktorów zaczęto łączyć w parę, ale mylnie.

czenia – zapewniła gwiazda. A jakiś czas temu wyszło na jaw, że Emre spotyka się z inną kobietą – koordynatorką wydarzeń artystycznych Pinar Yüzbaşıgil.

Kierunek: spokój

Zamiast wdawać się w przypadkowe romanse, Gözde woli odkrywać świat i siebie. Ubiegłego lata wybrała się w długą podróż do Kambodży. Medytowała, rozkoszowała się rajskimi plażami i tradycyjną herbatą. Ten czas był nie tylko formą regeneracji, ale także okazją do refleksji nad własnymi potrzebami, jeśli chodzi o życie codzienne, miłość i pracę. A zawodowo, jak zawsze, dzieje się u niej wiele. Gwiazda niedawno miała premierę filmu „Başbozuklar”, w którym zagrała tancerkę tańca orientального. Późną wiosną zaś zakończyła zdjęcia do 1. sezonu serialu „Çirkin” (tłum. red. „Brzydula”). Wygląda na to, że w jej grafiku zrobiła się teraz przestrzeń na kolejne wakacje. Gdzie uda się tym razem?

BOGUMIŁA DEKA



Czy Marcelina Gwiazda zgodzi się wziąć udział w dziennikarskiej prowokacji?

Krzysztof spotka się z dziennikarzem śledczym, który bada sprawę handlu dyplomami w Poznaniu.

NA WSPÓLNEJ

Na tropie afery

➔ **NA WSPÓLNEJ CZ 9.07**
godz. 20.15 TVN

Szukając haka na Sandrę (Ina Sobala), Smolny (Łukasz Konopka) spotka się z reporterem, zajmującym się tematem handlu lewymi dyplomami. Okaże się, że proceder do jakiego dochodzi na poznańskiej uczelni, na której Brzozowski (Tomasz Schimscheiner) jest prorektorem, jest zdecydowanie bardziej poważny,

ponieważ w grę wchodzi duże pieniądze i układy mafijne! Wówczas Krzysztof wpadnie na pomysł dziennikarskiej prowokacji. I pierwszą osobą, która przyjdzie mu na myśl będzie... Marcelina Gwiazda (Agata Załęcka). Atrakcyjna, dobrze sytuowana mężatka marząca o dyplomie, zdaniem Smolnego, byłaby idealną kandydatką na zakup tytułu magistra...

JP



Nowość w TV!

Wesele przyjaciółki wywoła u Lucy lawinę wspomnień.

ZAKŁAMANIE

Stara miłość nie rdzewieje

➔ **ZAKŁAMANIE CZ 9.07**
godz. 22.00 FX

Na ślubie przyjaciółki Lucy (Grace Van Patten) spodziewa się ponownie spotkać Stephena (Jackson White), ukochanego z czasów studenckich. Przygotowując się do konfrontacji, dziewczyna wraca wspomnieniami do trudnych początków ich znajomości. Łączą się one ze śmiercią

Macy (Lily McInerney), współlokatorki Lucy, która zginęła w wypadku samochodowym... W każdy czwartek będziemy mogli śledzić kolejny rozdział tej rozgrywanej się na przestrzeni ośmiu lat opowieści o miłości, kłamstwach i zaufaniu. Dla niecierpliwych mamy dobrą wiadomość – wszystkie trzy sezony serialu znajdują już teraz w Disney+.

JK

Zupełnie ODMIENIONY!



Nasze NOWOŚCI!

- ✿ lekcja projektowania krok po kroku
- ✿ lifehacki sprytnego ogrodnika
- ✿ prawdy i mity z zakresu ogrodnictwa
- ✿ testujemy i porównujemy dla Was

EKSTRA! Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników

Miesięcznik dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz w wersji cyfrowej i prenumeracie na czytelnia.pl

TVP 1 TVP 1 DVBT2

- 5.00 Złoty chłopak** (329) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 5.50 Akacyjowa 38** (893) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Pełnia wiary** – magazyn religijny
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Janosik** (8): Dobra cena – serial przygodowy, Polska 1973
- 9.15 Ranczo 6** (77): Przywódce – serial obyczajowy, Polska 2012
- 10.10 Komisarz Alex 7** (85): Urodzinowa niespodzianka – serial kryminalny, Polska 2015
- 11.05 Ojciec Mateusz 15** (196): O mały włos – 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
- 13.00 Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
- 14.00 Złoty chłopak** (330) – 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** (973) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacyjowa 38** (908) – telenowela, Hiszpania 2015 (patrz obok)
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Ojciec Mateusz 30** (388) – serial kryminalny, Polska 2023 (patrz obok)
- 21.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)**
- 21.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz ćwierćfinałowy (live)** (patrz obok)
- 0.30 Morderstwa w Cantal** – film kryminalny, Francja 2023, reż. Sandrine Cohen Nad jeziorem Cézallier ktoś znajduje zwłoki znanego restauratora. Wkrótce dochodzi do kolejnej zbrodni. **110 min**
- 2.20 Korczak** – film biograficzny, Polska/Niemcy/Wielka Brytania 1990, reż. Andrzej Wajda
- 4.20 Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 4.35 Reporterzy** – magazyn reporterów **▶ 4.45**



18.25 TELENOWELA

Akacyjowa 38 (908)

Ursula (Montse Alcoverro, zdj.) ostrzega Servanda, że jeśli nie dowie się, kto zostawia listy na portierni, straci pracę. Tymczasem Inigo zamierza przeszkukać pokój El Peny. Lolita i Servando zasypiają pod wpływem ziół Jacinta, mając przy tym dziwne wizje. **65 min**



20.30 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 30 (388)

Ginie producent kręconego w Sandonim filmu. Rozwiązanie zagadki wymaga wnikliwej lektury scenariusza. Proboszcz wpada na pewien trop. Natalia (Kinga Preis, zdj.) zauważa w pobliżu plebanii blakającą się alpakę. Postanawia znaleźć właściciela zwierzęcia. Pomaga jej Pączek. **55 min**



21.50 SPORT

Piłka nożna

Wielu kibiców nie wyobraża sobie, by w walce o awans do strefy medalowej zabrakło Francuzów. Trójkolorowi zagrali w finale dwóch poprzednich mundiali, zdobywając złoto oraz srebro. **160 min**

TVP 2 TVP 2 DVBT2

- 4.30 Na dobre i na złe** (900): Ile jestem w stanie dać – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.30 M jak miłość** (1790) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.20 Operacja zdrowie** (75) – magazyn med., Polska 2025
- 6.55 Barwy szczęścia** (3350) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Rodzinka.pl** (36, 37): Czy siedzi z nami pilot? Pierwsza praca Tomka – serial komediowy, Polska 2011
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (139) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (872): Szczęście fladry – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Ela odbiera telefon od wyzywającego pomocy chłopca. Wysłała do niego Romka. Ratownik trafia do domu, w którym mężczyzna w psychozie terroryzuje bliskich. Górską bada fryzjerkę, której stan się pogarsza. **30 min**
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (429) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Vera przynajmniej Marii, że to do niej należały znalezione na strychu pieniądze. Catalina dostrzega, że Pelayo szczerze próbuje naprawić swoje błędy. Ayala publicznie wyznaje miłość Margaricie. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (140) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3350) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.05 Omnibus – szybcy i mądzy** – telet., Pol. 2026
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 20.55 Kocham Cię, Polsko!** (5) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.25 Daleko od szosy** (5): Pod prąd – serial obyczajowy, Polska 1976 (patrz obok)
- 23.50 PitBull 2** (7) – serial sensacyjny, Polska 2007 Katarzyna zgłasza zaginięcie syna. Gebels podejrzewa, że matka chłopca i jej konkubent nie mówią prawdy. **55 min**
- 0.45 Krytyczna godzina** – film kryminalny, Wielka Brytania/USA 2019, reż. Steven C. Miller
- 2.30 Kruk 2. Czorny Woron nie śpi** (3, 4) – serial kryminalny, Polska 2021 **▶ 4.30**



17.20 OBYCZAJOWY

Panna młoda (140)

Sinem otwarcie krytykuje zachowanie Melihii. Ertugrul przywołuje Cihana (Cenay Türksever, zdj.) i Cemila do porządku, próbując ostudzić narastający między nimi konflikt. Yasemin otrzymuje wyniki badań krwi Beyzy. Odkrywa prawdę, która może wszystko zmienić. **55 min**



Kocham Cię, Polsko! (5)

W drużynie Michała Koterskiego wystąpią tym razem Il Wicemiss Świata 2025 Maja Klajda, Miss Polonia 2023 Ewa Jakubiec oraz Miss Polonia 2025 Maja Todd. W ekipie Filipa Gurfacza – Antoni Królikowski, Liroy oraz Kazimierz Mazur. Program poprowadzi niezastąpiona Marzena Rogalska (zdj.). **90 min**



Daleko od szosy (5)

Leszek (Krzysztof Stroiński, zdj.) przyjeżdża do Łodzi, gdzie kończy kurs dla kierowców. Zaczyna pracę i z pomocą Ani pilnie się uczy. Zamierza zdawać do drugiej klasy technikum. **85 min**

polsat POLSAT DVBT2

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (325, 326): Marnotrawny mąż; Zdradzony – serial fab.-dok., Polska 2011 Ilona Pęczak jest zaniepokojona nagłym powrotem swojego męża Sławka, który 9 lat temu zostawił ją samą z chorym na porażenie mózgowe synem. Obawia się, że powodem jego decyzji jest majątek, który odziedziczyła po rodzicach. **60 min**
- 9.30 Trudne sprawy** (1255, 1256) – serial paradokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
- 11.35 Gliniarze** (872, 873): Matczyne serce; Toast – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 13.35 Dlaczego ja?** (1502, 1503): Rodzinne gniazdo; Zalenie – paradok., Polska 2025 Maria spiera się z Barbarą o spadek. Twierdzi, że siostra została adoptowana i powinna rzec się domu. Tymczasem przyjaciółka jej zmarłej matki zostaje zaatakowana. Giną stare listy, które mogą zawierać tajemnice z przeszłości. **135 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.20 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze** (1069, 1070): Krew za krew; Trzynastka – serial paradokumentalny, Polska 2025 Nastolatka wracająca do domu przez park zostaje zgwałcona. Nieprzytomna, walczy o życie w szpitalu. Śledczy kierują uwagę na mężczyznę, który w wieczór napadł zaczepiając ofiarę w bistro. Pojawia się też kolejny podejrzan. **130 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 20.00 Wpadka** – komedia romantyczna, USA 2007, reż. Judd Apatow, wyk. Katherine Heigl, Seth Rogen, Paul Rudd, Leslie Mann (patrz obok) Reżyser „40-lletniego prawniczka” ponownie eksploruje temat dojrzwania do związków. U boku gwiazdy „Chirurgów” Katherine Heigl wystąpił Seth Rogen – tegoroczny laureat Złotego Globu za kreację w serialu „Studio”. **170 min**
- 22.50 Mój chłopak się żeni** – komedia romantyczna, USA 1997, reż. P.J. Hogan, wyk. Julia Roberts, Cameron Diaz, Dermot Mulroney, Rupert Everett (patrz obok)
- 1.00 Pitch Perfect 2** – komedia muzyczna, USA 2015, reż. Elizabeth Banks
- 3.35 Nasz nowy dom** (290) – reality show, Polska 2023
- 22.50 KOMEDIA**
- Mój chłopak się żeni** Julianne (Julia Roberts, zdj.) uświadamia sobie, że kocha przyjaciela, Michaela (Dermot Mulroney, zdj.). Nie zamierza dopuścić do jego ślubu z Kimberley (Cameron Diaz). **130 min**



Trudne sprawy (1255, 1256)

Hanna studiuje pedagogikę. Dorabia jako gosposia Malwiny i Andrzeja. Gdy jej ojciec z powodu długów wyprzedaje majątek, staje się bezdomna. Niebawem Andrzej, który właśnie rozstał się z niewierną partnerką, przepisuje na dziewczynę mieszkanie. **125 min**



Wpadka

Ambitna dziennikarka Alison Scott (Katherine Heigl, zdj.) dostaje upragnioną posadę w telewizji. Świętuje sukces w klubie, gdzie spędza upojone chwile z nieznanym. Kiedy orientuje się, że jest w ciąży, postanawia odnaleźć ojca dziecka. Okazuje się nim Ben (Seth Rogen). Próbuje stworzyć związek. **170 min**



Mój chłopak się żeni

Julianne (Julia Roberts, zdj.) uświadamia sobie, że kocha przyjaciela, Michaela (Dermot Mulroney, zdj.). Nie zamierza dopuścić do jego ślubu z Kimberley (Cameron Diaz). **130 min**

TVN	TVN	TV PULS	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1693) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (8) – program rozrywk., Pol. 2025 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 11.20 Doradca smaku (28) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (11) – program rozrywk., Pol. 2020 12.35 Ukryta prawda (1475, 1476, 1724) – serial paradokumentalny, Polska 15.45 Detektywi (108) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Chłopak Weroniki Barańskiej, Tomasz Dynak, zostaje zatrzymany przez policję pod zarzutem handlu narkotykami. Dziewczyna i jej matka zwracają się do śledczych z prośbą o udowodnienie jego niewinności. 65 min 16.50 Szpital św. Anny (64) – serial obyczajowy, Polska 2025 Bartek postanawia wyprowadzić się od Darii. Na kardiologię trafia emerytowany strażak z podejrzeniem zawału. Zachowanie dzieci mężczyzny sprawia, że jego stan się pogarsza. 65 min 17.55 Miode gliny (17) – serial kryminalny, Polska 2026 Ciężarna Wiktoria doznaje poważnych obrażeń podczas napadu rabunkowego. Funkcjonariusze poszukują sprawcy – osiemnastoletniego Jarka. Odkrywają, że ma on dług u niebezpiecznego lichwiarza. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów	20.50 ROZRYWKI Kuchenne rewolucje (5) Prowadzona przez Wiole pizzeria La Farina w Mysłowicach mierzy się z problemami. Właścicielka wkłada w działalność wiele serca i energii, ale w tym przypadku to za mało, żeby osiągnąć sukces. Wiola prosi zatem o wsparcie samą Magdę Gessler (zdj.). 70 min 22.00 BIOGRAFICZNY Rocketman Reginald osiąga sukces jako Elton John. Zmaga się jednak z nalogami. 150 min 20.50 KRYMINAL Kula w łeb Nowy Orlean. Płatny morderca James Bonomo (Sylvester Stallone, zdj.) ratuje życie policjantowi Taylorowi Kwonowi (Sung Kang). Zawierają sojusz, żeby schwytać wspólnego wroga. Podczas misji wpadają na trop korupcyjnego spisku, w który zamieszany jest prawnik. 115 min 21.55 SENSACYJNY Pitbull. Ostatni pies Gangsterzy walczą o wpływ w mieście. Policjant Despero (Marcin Dorociński, zdj.) przenika do mafii, by wyjaśnić sprawę śmierci kolegi. Prowadzi ryzykowną rozgrywkę. 145 min	5.30 Ten moment (54) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (783-785) – serial paradokumentalny, Polska 2020 8.45 Ukryta prawda (1337, 1443, 1444) – serial paradokumentalny, Polska 11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1096-1098) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013 13.55 Kryminalni (4): Jubiler – serial kryminalny, Polska 2004 Do właścicielki salonu z biżuterią dzwoni osoba, która prosi o pomoc. Okazuje się, że nieznan sprawca napadł na warsztat jubilerski należącego do jej teścia. 65 min 15.00 Szpital (780, 781) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok) 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (505): Prawdziwy mężczyzna – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 (patrz obok) 18.00 SOS Ekipy w akcji (17) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Policjanci przyjmują zgłoszenie o blaknącej się bez opieki sześciolatce. Dziewczynę towarzyszył tajemniczy mężczyzna. Straż pożarna udaje się do mieszkania, z którego ułatnia się gaz. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1528) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Michał nie informuje rodziców o ślubie. Wkrótce ulega wypadkowi, po którym zapada w śpiączkę. Do szpitala przychodzi Ada, która podaje się za jego żonę. Matka pacjenta ustala jednak, że kłamie. Odkrywa, że partnerką syna jest Japonka. 60 min 15.00 PARADOKUM. Szpital (780, 781) Doktor Anna Nowicka przyjmuje na oddział niemowlę poparzone środkami do udrażniania rur. Do wypadku doszło, gdy dziecko znajdowało się pod opieką matki. Do doktora Wojciecha Jarosza (Bartosz Waga, zdj.) trafia z kolei profesor. Został on potrącony przez chłopaka swej córki. 120 min 17.00 FAB.-DOKUM. Sędzia Anna Maria Wesołowska (505) Kazimierz, bokser i ochroniarz, porzucił w Bieszczadach syna. Zabrał mu plecak z jedzeniem, picciem i telefonem. Teraz mężczyźnie grozi do trzech lat więzienia. 60 min	

W APTEKACH I ZIELARNIACH

CUKIERKI ŻEŃSZENIOWO-IMBIROWE – ZŁAP SIĘ I ODPORNOŚĆ!

20.15 Na Wspólnej (4243) – obycz. 20.50 Kuchenne rewolucje (5) – pr. rozr., Polska (patrz obok) 22.00 Rocketman – dramat biograficzny, Wielka Brytania/Kanada/USA 2019, reż. Dexter Fletcher, wyk. Taron Egerton, Jamie Bell, Richard Madden, Bryce Dallas Howard (patrz obok) 0.30 OSS 117: Rio nie odpowiada – komedia, Francja 2009, reż. Michel Hazanavicius, wyk. Jean Dujardin, Louise Monot, Rüdiger Vogler, Alex Lutz (patrz obok) 2.25 Uwaga! – mag. reporterów 2.40 Największe polskie katastrofy (4) – serial dok. 3.30 Detektywi (108) – fab.-dok. 4.15 Nauka jazdy 5 (17) – pr. rozr. 4.40 Recepta na stary dom 3 (11) – pr. rozrywk., USA 2018	0.30 KOMEDIA OSS 117: Rio nie odpowiada Rok 1967. Owiany legendą agent Hubert Bonisseur de La Bath (Jean Dujardin, zdj.) udaje się do Brazylji, gdzie ma odszukać ukrywającego się naziście, profesora Von Zimmela. 115 min	20.00 Kula w łeb – film kryminalny, USA/Indie/Szwajcaria 2012, reż. Walter Hill, wyk. Sylvester Stallone, Sung Kang, Sarah Shahi, Adewale Akinnuoye-Agbaje (patrz obok) 21.55 Pitbull. Ostatni pies – film sensacyjny, Polska 2018, reż. Władysław Pasikowski, wyk. Marcin Dorociński, Krzysztof Stroiński, Rafał Mohr, Dorota Rabczewska (patrz obok) 0.20 Wściekle psy – film sensacyjny, USA 1992, reż. Quentin Tarantino, wyk. Harvey Keitel, Tim Roth, Michael Madsen, Chris Penn (patrz obok) 2.20 Dzielnica strachu 9 (403) – serial kryminalny, Pol. 2025 3.20 Lombard. Życie pod zastaw 18 (966) – serial obyczajowy, Polska 2026 4.20 Zobacz to!	0.20 SENSACYJNY Wściekle psy Po nieudanym napadzie czterech gangsterów spotyka się w pustym magazynie. Pomarańczowy (Tim Roth, zdj.) i jego wspólnicy wiedzą, że jeden z nich jest zdrajcą. Torturują zakładnika, który zna odpowiedź. 120 min	20.00 Stażyści – komedia, USA 2013, reż. Shawn Levy, wyk. Vince Vaughn, Owen Wilson, Rose Byrne, Asaf Mandvi (patrz obok) 22.45 Walentynki – komedia romantyczna, USA 2010, reż. Garry Marshall Jason (Topher Grace) odkrywa wstydlwy sekret Liz (Anne Hathaway), z którą się spotyka. Przykład pewnej doświadczonej pary, Edgara (Hector Elizondo) oraz Estelle (Shirley MacLaine), sprawia jednak, że postanawia dać jej drugą szansę. 155 min 1.20 Za duży na bajki – film familijny, Polska 2022, reż. Kristoffer Rus 3.15 Zgłoś remont 11 (5) – pr. rozrywk., Polska 2026 4.05 Dorota was urządzi! (3, 4) – pr. rozrywk., Polska 2015	20.00 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 młodszymi od siebie ludźmi. 165 min
--	---	--	--	--	---

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKA	 TTV HD 
11.50 Niezwykłe miejsca (1) 12.00 Telekurier – mag., Polska 12.30 Okrasa łamie przepisy 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ. 14.20 Poznań 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	13.50 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (17) – talk-show 14.40 Turystyczna jazda 15.00 Słowo daje! – magazyn 15.10 Tamte lata, tamte dni 15.40 Słownik polsko@polski (682) – talk-show, Polska 16.10 Rozrywka retro 16.30 Barwy szczęścia (3339) – serial obycz., Pol. 2026 17.00 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026 17.30 Telexpress 17.50 Telexpress 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 (74) – reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (508, 509) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1166, 1167) – paradok. 11.55 Dlaczego ja? (1535, 1536) – paradok. 13.55 Trudne sprawy (755-757) – paradok., Pol. 16.55 Policjantki i Policjanci (1398) – obycz., Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (516) 19.00 Policjantki i Policjanci (1399) – obycz., Pol. 2026 20.00 Uroczysko (203, 204) – serial kryminalny, Polska 21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (128) – krym.	9.45 Bing – serial animowany 10.00 Jeżyk i Przyjaciele – serial animowany 10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 11.35 Gys. 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 – anim. 15.35 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim. 16.00 Fineasz i Ferb 2 – serial animowany 17.00 Smerfy – serial anim. 18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.	6.10 Zakochaj się w Polsce (252) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.05 Przepis dnia – mag. 7.15 Okrasa łamie przepisy (353) – magazyn kulinarny 8.20 Familiada – teleturniej 8.55 Va banque – teleturniej 9.30 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.10 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Matki, żony i kochanki (20) – serial obycz., Polska 14.20 Pan Mama (35, 36) – serial kom., Polska 2025 15.30 Tak to leciało! 16.30 Do śmiechu! (74) – rozr. 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.	7.35 DeFacto 13 (13, 14) 8.30 Kartoteka (12) – fab.-dok. 9.35 Kartoteka 2 (1) 10.35 Detektywi (25, 26) 12.35 Zakup w ciemno 7 (34, 35) – reality show, Pol. 14.35 Nic do zgłoszenia (7) 15.35 Złomowisko PL 5 (5) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (1) 18.05 Nauka jazdy 6 (2) – rozr. 18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 6 (2) – rozr., Pol. 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 7 (37) 21.05 Zakup w ciemno extra (34) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY	OBYČAJOWY	KRYMINALNY	ANIMOWANY	KULINARNY	REALITY SHOW
22.00 Dziennik regionów Reportery zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych oraz gospodarczych. 30 min 22.30 Złoty chłopak (191) – serial obycz., Turcja 2022 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia – pr. inf. 1.20 Kryminalna siódemka 1.40 Dziedzictwo (846) 2.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ.	19.15 Ranczo 3 (27) – Pol. 2008 W wyniku pożaru Wioletka zostaje pozbawiona pracy. Michałowa nie chce dopuścić do odbudowy restauracji. Wójt popiera jej wysiłki, mające na celu zablokowanie planów odbudowy. 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 (10) 23.15 Dziennik regionów 23.40 Taniec z rosyjskim niezdziwieniem, część 6 – film dok., Pol. 0.35 Polacy świata 0.40 Rodzinka.pl (267) – kom.	22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1011) – Polska 2026 Walczak i Rosa badają sprawę meczynszyn, który podczas wieczoru kawalerskiego wypadł z okna. W mieszkaniu znajdują kobietę oślepioną po zatruciu metanolem. 60 min 23.00 W jak morderstwo FILM – kom. krym., Polska 2021 1.20 Love Island. Wyspa miłości (29) 2.30 Interwencja – mag. 2.55 Śmierć na 1000 sposobów (12) – dok. 3.25 Lubie disco! (277) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.	18.55 Kacze opowieści Sknerus McKwacz jest przywiązany do swojej fortuny. Chcą mu ją wykraść różni wrogowie, tacy jak Granit Forsant i złodziej bracia Be. Bogacz i jego siostrzeńcy stawiają im czoła. 60 min 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (958) – obycz. 21.00 Dzielnica strachu 10 (440, 441) – serial krym. 23.00 Jak upolować faceta FILM – kom. romant., USA 2012 0.50 Dzielnica strachu 9 (406) – serial krym., Polska 1.50 Lombard. Życie pod zastaw 12 (641) – obycz. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (197, 198)	18.35 Okrasa łamie przepisy Kucharz przygotowuje dania z ryb. Pierwszą propozycją jest rosół z wędzonym węgorem i makaronem. Druga – smażony łin z sałatką. Trzecia – pieczony węgorek z sosem z boczką. 65 min 20.10 Makłowicz w podróży 20.10 Postaw na milion 22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (44) – pr. rozr., Pol. 2025 22.50 Kabaret Letnią Porą (11) – pr. rozr., Pol. 2021 23.50 Do śmiechu! (76) – rozr. 0.45 Niepewne sytuacje 3 (5) – pr. rozr., Polska 2026 1.10 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.35 Kabaret Letnią Porą (5)	22.00 Życie na kredycie 8 (9, 10) – Polska 2026 Wiesia zaskakuje przyjaciółki szczerymi wyznaniem o lekach dotyczących swojego małżeństwa. Jarek postanawia w końcu powiedzieć dzieciom o problemach, które do dziś przed nimi ukrywał. 65 min 23.05 Żony Podlasia 3 (6) – serial dokumentalny, Pol. 0.05 Ostre cięcie 12 (7) – rozr. 1.05 Orzeł czy reszka? 3 (2) 2.05 Dobra robota 3 (21) – serial dokumentalny, Pol. 2.30 Osadzone. Blok F (19-21) – serial paradok. 3.45 Damy i wieśniaczki. Ukraina 8 (7) – fab.-dok. 4.40 Diablenie boskie (2)

TVP3	TVP3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 16.55 Białostocki Teatr Lalek 17.10 Słownik polsko@polski 17.35 Mikroskosmosy 18.00 Życie po 18.15 Turbo Podlasie 18.30 Obiektowy 18.50 Gość „Obiektowy” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Przypadek Polski. Polityka i idee 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektowy” 21.30 Obiektowy BYDGOSZCZ 17.30 Studio lato 18.30 Zbliżenia 19.00 Przystanek słow food 4 19.20 Woda bydgoska 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.50 Pin do kultury 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Na 2 kontakty 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.16 Sobota w Bytkowie 17.45 Mikroskosmosy 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 17.16 Turystyczna jazda 17.30 Szkoła pod zagłami 18.10 Zdrowie dla Ciebie 18.30 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	ŁÓDŹ 17.15 Teatr Wielki zza kul 17.30 Reportaż 17.45 Sport po łódzku 18.15 Na wschód od Łodzi 18.30 Łódzkie wiadomości 19.00 Sport, Pogoda 19.00 Kulturalnie po Łodzi i regionie 19.15 Świat na cztery łapy 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.16 Opowieści stąd 17.30 Teleskop 17.45 Program publicystyczny 18.30 Teleskop 19.00 Wiek 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 Zakochaj się w Polsce 21.00 Wokół nas 21.08 Morski Kompas 21.20 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.20 Ogród krok po kroku 17.33 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.03 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawski i Mowczaw WROCŁAW 17.09 Korona Gór Polski 17.37 Słownik polsko@polski 18.04 Kulturalnie mówią 18.30 Fakty 18.58 Wakacyjna Dolina Śląska 19.12 Pamięć Miasta 21.02 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.16 Agro-Fakty 21.30 Fakty	BBC FIRST 8.40 Lewis 5 (2) – serial krym. 9.35 Ojciec Brown (3) – krym. 10.40 Śmierć pod palmami (4) 11.45 Zagadki doktora Blake’a 3 (5) – serial krym. 12.55 Death Valley 5 (6) – kom. 15.00 Ojciec Brown 7 (8) – krym. 16.00 Lewis 5 (2) – serial krym. 17.00 My Life is Murder 3 (2) 18.00 Morderstwa w Midsomer 21 (4) 19.50 Śmierć pod palmami (5) 21.00 Na niebieskich światłach 3 (5, 6) – krym. 23.10 Lynley (3, 4) – serial krym. 1.10 Death Valley (6) – kom. 2.10 Morderstwa w Midsomer 21 (4) 3.55 My Life is Murder 3 (2)	12.00 Reżyserzy (4) – serial dok. 12.55 Na kredyt – film FILM obyczajowy, Polska 2008 13.40 Noce i dnie (3) – obycz. 14.45 Chce się żyć – dramat FILM obyczajowy, Polska 2013 16.50 Stawiam na Tolka Banana (6, 7-ost.) – obycz. 18.15 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka – serial dok., Wielka Brytania 2018 18.55 Rawhide (4) – serial przyg. 20.00 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy 20.05 Wielki Tydzień – dramat FILM wojenny, Polska 1995 21.55 Genesis – suma talentów – dok., Wlk. Bryt. 23.35 Ikar. Legenda Mietka Kosza – dramat biograficzny, Polska 2019	11.05 77 TV 2 (5) – pr. rozr., Polska 12.00 Co Polak potrafi na drodze? (15) – rozr., Pol. 13.05 Ciężarówka przez śniegi 2 (2) – serial dokum. 14.00 Kłątwa Wypsy Dębów 6 (33) – reality show, USA 15.00 Wojny kontenerowe 2 (8, 9) – serial dokumentalny 15.55 Australijscy poszukiwacze złota 3 (9, 10) – serial dok., Australia 18.00 77 TV 5 (3, 2) – pr. rozr., Pol. 20.00 Alex Hugo – górski detektyw (12) – krym., Fr. 22.05 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Genuszy (7, 8) – serial kryminalny 0.30 Nostradamus: prorocтва na XXI wiek 2.20 Celniczy 3 (5, 6) – serial dok.	6.00 Więzienie (160, 161) – dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (707, 708) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (26, 27) – sens. 10.55 48h. Zaginięci (145-147) 13.55 Policjantki i Policjanci (1199) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (43, 44) – krym. 16.00 Kobra – oddział specjalny (28, 29) – sens. 18.05 Strażnik Teksasu (12, 13) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (47, 48) – krym., USA 22.00 Czarna lista 2 (24) – krym. 23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (709, 710) 1.00 Kości (109, 110) – krym. 3.00 Cobra Kai (28) – przyg. 3.35 Septagion (4, 5) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA 6.00 Złoty interes (8) – rozr. 6.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat – cykl reportaży 7.50 Robert Makłowicz (162, 188) – mag. kulin. 9.40 Zagadki kryminalne panny Fisher (7) – krym. 10.55 Górski lekarz (5, 6) – serial obyczaj., Niem. 2026 12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (8) – krym. 14.00 Katastrofy w przestworzach (10, 7) – serial dok., Kan. 17.00 MacGyver 4 (8) – sens. 18.00 Wojny magazynowe: Kanada (9) – reality show 19.10 Aukcja w ciemno 2 (8, 9) – serial dokum., USA	POLSAT 2 5.50 Wydarzenia 6.30 Nasz nowy dom (301) – reality show, Pol. 2024 7.30 Na ratunek 112 (927, 928) – paradok., Pol. 8.30 Sekrety rodziny (384-386) – paradok., Pol. 11.30 Trudne sprawy (950) – serial paradokumentalny 12.30 Dlaczego ja? (1350, 1396) – paradok. 14.30 Świat według Kiepskich (534-538) – serial komediowy, Pol. 17.00 48h. Zaginięci (157, 158) – serial kryminalny, Polska 19.00 Gliniarze (996) – serial paradokumentalny, Polska 20.00 Ślad (72) – serial krym. 21.00 Gliniarze (791) – paradok.	TVP SERIALE 5.25 Rodzinka.pl (102, 103) – serial kom., Polska 2013 6.25 Na sygnale (485, 486) – serial fabularno-dokum. 7.35 Ojciec Mateusz 3 (35) 8.30 Komisarz Alex 2 (24) 9.30 Rodzinka.pl (104) – kom. 10.05 Klan (1451, 1452) – telen. 11.00 Ranczo 8 (102, 103) 12.40 Komisarz Alex 2 (25) 13.35 Ojciec Mateusz 30 (386, 387) – serial krym. 15.35 Komisarz Alex 2 (26) – serial kryminalny, Polska 16.20 Na sygnale (487, 488) – serial fabularno-dokum. 17.30 Ranczo 8 (104) – obycz. 18.30 Ranczo 9 (105) – obycz. 19.30 Ojciec Mateusz 30 (388) – serial kryminalny, Polska	KINO POLSKA 7.25 Bolek i Lolek (13, 1) 7.55 Reksio (37, 38) – anim. 8.20 Siedem życzeń (7) 9.20 Stawiam na Tolka Banana (1, 2) – obycz. 11.05 Podróż Pana Kleksa (1/2) – film przygodowy, Polska/ZSRR 1986 13.00 To nie ze mną (7, 8) 14.30 Ranking naj polskiego kina (3) – pr. rozrywk. 15.15 Syn szczęścia 15.35 Hallo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy – komedia krym., 1978 17.45 Cztery pancerni i pies (8) – serial wojenny, 1966 18.50 Stawka większa niż życie (2) – serial wojenny	AXN 6.25 FBI: Most Wanted 3 (21) 7.10 Ostry dyżur (3, 4) 9.10 Castle 3 (3, 4) – krym. 11.10 MacGyver 2 (22, 23) 13.10 Dowody zbrodni (5, 6) 15.10 Agenci NCIS 10 (24) 16.10 Agenci NCIS: Hawaje (1) – serial kryminalny, USA 2021, wyk. Vanessa Lachey, Alex Tarrant 17.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (23) – krym., USA/Kanada 18.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2003, wyk. William Petersen, Marg Helgenberger 19.05 Castle 3 (5, 6) – krym.	CANAL+ PREMIUM 6.00 Łąpu capu – pr. rozr., Pol. 6.05 13 posterunek 2 (17, 18) 7.05 Milli Vanilli – film dokum. 8.50 Moje pieczone kurczaki – film obyczajowy, Polska 2002 9.55 Jutro będzie nasze – komediodram., Wł. 2023 11.50 Wszyscy święci – film obyczajowy, Polska 2002 13.10 To nie jest zagadka kryminalna (4) – krym. 14.10 Ocean, nasz dom – dok. 15.45 Saga „Zmiercz” – film fantasy, USA 2011 17.40 Hollywood Buzz – mag. 18.10 Łąpu capu – pr. rozr., Pol. 18.15 Niania w Nowym Jorku – kom. romant., USA 2007
THRILLER 20.00 Podwodna pułapka – horror, Wielka Brytania/USA/Dominikana 2017 Kate (Claire Holt, zd.) i jej siostra Lisa (Mandy Moore, zd.) nurkują w klatce do obserwacji rekinów. Gdy dochodzi do awarii, mają godzinę na wydostanie się ze śmiertelnej pułapki. 115 min 21.55 Taśmy Watykanu – horror, USA 2015, wyk. Olivia Taylor Dudley, John Patrick Amedori 23.40 Obrońca – film sens., USA/Niem./Rumunia 2004 1.45 Cialo – komedia, Polska 2003 3.55 Pieczone gołąbki – komedia, Polska 1966	KRYMINALNY 22.00 Komisarz Mama (5) Zamordowano chorego na białaczkę Stefana. Podejrzanie pada na grupę nielegalnych pokerzystów. Świadek poznaje, że mężczyźni zaatakowali Azjata. Romans Marii i Łukasza kwitnie. 60 min 23.00 Świat według Kiepskich (361, 362) – serial kom., Polska 2011 0.00 Ślad (94) – krym., Pol. 1.00 Zdrady II (13) – paradok. 2.05 Wydarzenia 2.45 Ewa gotuje (551, 552) – magazyn kulinarny 3.45 Intercwija – mag. 4.00 SuperLudzie (36, 37) 5.10 Drwale (1) – serial dok. 5.30 Teleszkupy TV Okazje	KRYMINALNY 20.25 Komisarz Alex 24 (305) Pozar domu, w którym ginie kobieta, okazuje się próbą zatarcia śladów morderstwa. Gustaw poznaje pracę. Swoimi rozterkami dzieli się z innymi ekscentrycznymi lokatorami ponurej willi, w której wynajął pokój. 125 min 21.30 Ranczo 9 (106, 107) – serial obycz., Pol. 2015 23.25 Ojciec Mateusz 30 (389) – serial kryminalny, Polska 0.20 U Pana Boga w Królowym Moście (4) – serial obycz., Polska 1.20 PitBull (19, 20) – sens. 3.20 Stulecie Winnych (6) – serial obycz., Pol. 2019 4.10 Klan (1451) – telen., Pol. 4.40 Pan Mama (24) – kom.	CZARNA KOMEDIA 20.00 Horror Story – 2023, reż. Adrian Apanel Tomek (Jakub Zająk, zd.), absolwent bankowości, nie może znaleźć pracy. Swoimi rozterkami dzieli się z innymi ekscentrycznymi lokatorami ponurej willi, w której wynajął pokój. 125 min 22.05 Ostatnia misja – film sensacyjny, 1999, wyk. Peter J. Lucas 0.25 Wesele – dramat FILM obycz., Polska/Łotwa 2021 3.00 7 uczuć – komediodramat, 2018, wyk. Michał Koterski, Marcin Dorociński 5.45 Szumi i fonia – film krótkometrażowy, 2024	SENSACYJNY 21.05 Agenci NCIS 20 (21) W archiwum wojskowym dochodzi do zabójstwa. Zbrodnia łączy się z działalnością rosyjskich szpiegów. Śledczy docierają do informacji o planowanym ataku. 60 min 22.05 Agenci NCIS: Hawaje 2 (10) – serial kryminalny 23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (23) – krym., USA/Kanada 23.45 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2003, wyk. William Petersen, Marg Helgenberger 0.45 Castle 3 (5, 6) – krym. 2.40 Agenci NCIS 20 (21)	THRILLER 20.00 Aftermath. Most w ogniu – USA 2024 Uzbrojeni byli żołnierze, oskarżeni o zabicie cywila, blokadą most. Weteran Eric (Dylan Sprouse, zd.) musi ocalić swoją siostrę i pozostałych zakładników. 95 min 21.35 Powrót do Silent Hill – horror, Francja/Wielka Brytania/Niemcy 2026 23.20 Piła 2 – thriller, USA 2005 0.50 Malpa – horror, USA/ FILM Wielka Brytania/Kan. 2025 2.25 Imago – dramat FILM biograficzny, Polska 2023
13 ULICA 6.05 Blanca 3 (5, 6) – serial kryminalny, Włochy 2025 8.15 Morderstwo na Archipelagu Frioul – film kryminalny, Fr. 2021 10.20 Mentalista (9-12) 14.00 Blanca 3 (7, 8) – serial kryminalny, Włochy 2025 16.15 Morderstwo w Guilvinec – film kryminalny, Fr. 2024 18.20 Mentalista (13-16) 22.00 Kobra – oddział specjalny (7, 8) – serial sensacyjny, Niemcy 2021 0.00 Flashback (3) – serial krym. 1.10 Morderstwo w Guilvinec – film kryminalny, Fr. 2024 3.15 Blanca 3 (7, 8) – serial kryminalny, Włochy 2025	POLSAT FILM 8.30 Przyjaciółki (133, 134) 10.25 Świat według Kiepskich (171, 172, 236, 237, 170, 22, 23) – serial komediowy, Pol. 14.30 Gruby i chudy 2: Rodzina Klumpów – komedia, USA 2000 16.40 Nie zadzieraj FILM z fryzjerem – komedia, USA 2008 18.55 Moja dziewczyna FILM wychodzi za mąż – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 2008 21.00 Jeszcze dłuższe FILM zaręczyny – komedia romantyczna, USA 2012 23.40 King's Man: Pierwsza misja – komedia sens., USA/Wielka Brytania 2021 2.20 Ślad (9, 34, 35) – krym., Pol.	HBO 11.20 Green Book – dramat FILM obyczajowy, USA 2018 13.30 Nierozłączni – film anim., Belg./Fr./Hiszpania 2023 15.00 Pan Aznavour – dramat FILM biograficzny, Francja 2024 17.10 Bambi: Opowieść leśna – film familijny, Francja 2024 18.25 Jane Austen zrujnowała mi życie – komedia romantyczna, Francja 2024 20.00 Miasto złodziei – dramat FILM kryminalny, USA 2010 22.00 Macierzystwo inaczej – film dokumentalny, Węgry 23.20 Wielkie Wartości: Kult piękna (1) – film dok., USA 0.15 Assassin's Creed – przyg., USA/Francja/Wlk. Bryt. 2016 2.10 Lighthouse – horror FILM psycholog., USA/Kan. 2019	WARNER TV 7.05 Prawo Agaty 3 (2) – obycz. 8.05 Teraz albo nigdy! (9) 9.05 Bajer z Bel-Air 5 (6, 7) 10.05 Prawo Agaty 3 (1) – obycz. 11.05 Pełna chata 8 (9, 10) 12.05 Teraz albo nigdy! (10, 11) 14.10 Bajer z Bel-Air 5 (6-9) 16.05 Pełna chata 8 (9-12) 19.55 Stosunki międzymiastowe – komedia romantyczna, USA 2010 22.00 Czerwona Planeta – film s.f., USA/Australia 2000 0.00 Płonący wieżowiec – film katastroficzny, USA 1974 3.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (12) – krym. 4.15 Anonimowy kochanek – dramat obycz., USA 1949 5.45 Laboratorium Dextera (8) – serial animowany, USA	Ale kino+ 9.25 The Hero – film krótkometr. 10.00 Patience (1, 2) – krym. 12.05 Vera 6 (3) – krym., Wlk. Bryt. 14.00 Na pustyni nie ma cienia – dramat obyczajowy, Francja/Izrael 2023 16.15 Exodus – dramat FILM obyczajowy, Szwecja 2016 18.15 Vera 6 (4) – krym., Wlk. Bryt. 20.10 Gończy temat – dramat biograficzny, USA/Kan. 2019 22.25 Wind River. Na przekór – thriller, Wielka Brytania/Kanada/USA 2017 0.35 Pokusa – thriller, USA FILM 2012, wyk. Matthew McConaughey 2.35 Król 5 – serial sensacyjny 3.40 W kogo ja się wrodzilem? – film obyczajowy, Polska 2001	CANAL+ FILM 14.40 Zmiercz – film fantasy, USA 2008, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson 16.35 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026 16.40 Ida – dramat obyczajowy, Polska/Dania/Francja 2013 18.00 Tożsamość Bourne'a – thriller, USA/ Niemcy/Czechy 2002 19.55 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026 20.00 Siedem zasłon – dramat psychologiczny, Kanada/ Finlandia/USA 2023 21.45 Wcielenie zła – horror, Meksyk 2024, wyk. Isabel Aerenlund, Gia Hunter 23.10 30 dni mroku – horror, USA/Nowa Zelandia 2007 0.55 Utrata równowagi – dramat psychologiczny, Polska 2024
SCI FI 10.00 Kroniki Shannary 2 (5, 6) 11.50 Zagubiona tożsamość 2 (12, 13) – serial s.f., Kanada 13.40 Aktywny Armagedon – film katastrof., USA 2023 15.30 Kroniki Shannary 2 (7, 8) 17.20 Zagubiona tożsamość 2 (14, 15) – serial s.f., Kanada 19.10 Podziemny wstrząs – film katastroficzny, Wielka Brytania/USA 2024 21.00 iZombie 4 (12, 13) 23.00 iZombie 5 (1, 2) 1.00 Saga „Zmiercz” – film fantasy, USA 2012 3.15 Zagubiona tożsamość 2 (14, 15) – serial s.f., Kanada 5.00 Orphan Black: Echa (9)	PARAMOUNT NETWORK 9.25 Policjnia grupa pościgowa 16 (6) – dok. 10.25 Pingwiny z Madagaskaru (8) – serial animowany 11.00 Zostańmy przyjaciółmi – komedia romantyczna, Niemcy/USA/Kanada 2005 13.00 Czarodziejki 3 (13, 14) 15.00 Mission: Impossible – film sensacyjny, USA 1996 17.20 Mission: Impossible 2 – sens., USA/Niemcy 2000 20.00 Forrest Gump – komediodramat, USA 1994 23.00 Pszczelarz – thriller, USA/ Wielka Brytania 2024 1.00 Złap mnie, jeśli potrafisz – komedia kryminalna, USA/Kanada 2002	FX 9.00 Z archiwum X 2 (22) – s.f. 10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (14, 15) – krym., USA 11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (3, 4) 13.45 Agenci NCIS 10 (9, 10) 15.35 Skymed 2 (6) – obycz., Kan. 16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (16, 17) – krym., USA 18.20 Z archiwum X 2 (23) – s.f. 19.15 FBI 4 (10) – krym., USA 2021 20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (5, 6) 22.00 Zakłamanie (1) – obycz. 23.00 Z archiwum X 2 (23) – s.f. 0.00 Speed: Niebezpieczna prędkość – film sensacyjny, USA 1994 2.20 Tropiciel (21) – serial krym.	FILMBOX+ ONE 9.50 Panna Scarlet i komisarz 3 (2) – krym. 11.00 Panna Scarlet: Morderstwo odbędzie się... – film kryminalny, USA/Wielka Brytania 2005 13.05 Poirot – serial kryminalny 15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher (3) – krym. 16.40 Panna Scarlet i komisarz 3 (3) – krym. 17.50 Poirot (3, 4) – serial krym. 20.00 Mississippi w ogniu – dramat kryminalny, USA 1988, wyk. Gene Hackman 22.45 12 godzin – film sensacyjny, USA 2012 0.45 Honor zbrojcy – film sens., Kan./Wlk. Bryt. 1996	CANAL+ SERIALE 9.50 Mozart. Narodziny geniuszu (2) – film dokum. 11.00 Naruto 3 (6-8) – anime, Jap. 12.30 Car's Eyes (3, 4) – przyg. 14.35 To nie jest zagadka kryminalna (1, 2) – krym. 16.30 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026 16.45 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (4-6) – serial komediowy, Pol. 2026 18.35 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026 18.40 Captain Tsubasa (16-18) 20.00 Brygada 5 – serial sens. 21.55 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026 22.00 Yellowjackets (7, 8) 23.55 Minuta ciszy (3, 4) – obycz. 1.55 Maly Zgon (7, 8) – krym. 3.55 Byłem królem (4) – dok. 4.45 Premierowa jazda – mag.	CANAL+ 360 14.00 Wykrzywczy historii 4 (4) 15.00 Grip – w świecie supersamochodów (6) 16.00 Supersamochody bojuje 11 (5) – serial dok. 17.00 Zholowani: ciężarówka w opałach 9 (3) – dok. 18.00 Porzucone konstrukcje (8) – serial dokum., Wlk. Bryt. 18.55 Wykrzywczy historii 4 (3) – serial dokumentalny, 2021 19.50 Zholowani: ciężarówka w opałach 9 (4) – dok. 20.50 Kolejka przez świat 4 (3) 22.00 Grip – w świecie supersamochodów (7) – serial dokumentalny, 2022 23.00 Supersamochody bojuje 11 (3) – serial dok.



TLC	TLC	POLSAT CAFÉ	TVN STYLE	Discovery	DISCOVERY CHANNEL	TVP HISTORIA	FOKUS TV
8.00 Dom wygrany na loterii 17	8.00 Dom wygrany na loterii 17	6.00 Przyjaciółki (69, 70) – serial obycz., Pol. 2015	5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (7) – reality show, Polska 2018	10.00 Klan z Alaski (11)	10.00 Klan z Alaski (11)	8.30 Czerdziestolatek (17) – serial obycz., Pol. 1977	7.00 Byli sobie wynalazcy (5-8) – serial anim., Francja
9.00 Poligamista szuka żony 4	9.00 Poligamista szuka żony 4	8.00 halo to polsat cafe (3)	5.50 Damsy i wieśniaczki. PL 9 (4) – serial fab.-dok.	11.00 Przetrwać nad Jukonem	11.00 Przetrwać nad Jukonem	9.40 Korona Gór Polski	8.55 Wehikuł czasu
10.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11	10.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11	11.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (47)	6.45 Ślub marzeń (1) – rozr.	12.00 Włoska kontrola celna (8)	12.00 Włoska kontrola celna (8)	10.20 Wszystkie kolory świata	9.00 Starożytni kosmici (3)
11.00 Wiza na miłość: Stephanie i Erika	11.00 Wiza na miłość: Stephanie i Erika	12.30 Bogaty dom – biedny dom (107, 108)	7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn	13.00 Pojedynki Eda Stafforda (2) Kazachstan	13.00 Pojedynki Eda Stafforda (2) Kazachstan	11.20 Ex Libris – magazyn	10.00 Gwiazdy lombardu (13, 14) – reality show, USA
12.00 Miłość bez tłumaczenia	12.00 Miłość bez tłumaczenia	14.30 10 lat młodsza w 10 dni (1, 2) – pr. rozr., Polska	11.20 Ugotowani (9, 10) – pr. kulin., Pol. 2016	14.00 Nagi instykt przetrwania: Elita 3	14.00 Nagi instykt przetrwania: Elita 3	12.50 Zapomniane agentki II wojny światowej (2) – hist., Niemcy/Wlk. Bryt.	12.00 I wojna światowa w liczbach (4) – dok.
13.00 Przyjaźń wielkiej wagi 2 – reality show	13.00 Przyjaźń wielkiej wagi 2 – reality show	16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (49)	13.30 Kuchenne rewolucje (5, 4) – pr. rozr., Pol. 2022	15.00 Złomowisko PL 6 (7)	15.00 Złomowisko PL 6 (7)	13.50 Królowie (54) – hist., Pol.	13.00 Poszukiwacze historii (5, 6)
15.00 Wiza na miłość 11	15.00 Wiza na miłość 11	18.00 Nasz nowy dom (328, 329) – reality show	15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5, 6) – reality show, Polska 2018	16.00 Teorie spiskowe pod lupą	16.00 Teorie spiskowe pod lupą	14.30 Czerdziestolatek (18)	14.00 Tajne bazy nazistów (1, 2) – serial dokum., Kan.
16.00 Historie wielkiej wagi	16.00 Historie wielkiej wagi	20.00 Kolacja w ciemno (76) – pr. rozrywk., Pol. 2025	17.05 W czym do ślubu? (3) – pr. rozrywk., Pol. 2019	17.00 Na straży duńskiego lotniska 2 (5)	17.00 Na straży duńskiego lotniska 2 (5)	15.40 Sensacje XX wieku – program historyczny	16.00 Dorwać tuńczyka 3 (14, 15) – serial dok., USA
18.00 Pokonać otyłość (8) – serial dokumentalny	18.00 Pokonać otyłość (8) – serial dokumentalny	21.05 Więzienie kobiet (140, 141) – serial dokum.		18.00 Lotnisko (1)	18.00 Lotnisko (1)	18.10 Tajemnica twierdzy szczyrów (3) – wojenny	18.00 Rolnicy. Podlasie (16, 17) – serial dokum.
				19.00 Nagi instykt przetrwania 10	19.00 Nagi instykt przetrwania 10	19.05 Ex Libris – magazyn	20.00 Galileo (26)
						19.35 Flesz historii (769)	
19.00 Wiza na miłość: rajski romans 4 (2)	19.00 Wiza na miłość: rajski romans 4 (2)	22.00 Ambulans (2) – dok., Pol.	18.45 Kuchenne rewolucje (3-5) – pr. rozr., Pol. 2023	21.00 Premiera: Gorączka złota na kłopoty Freddy Dodge 5	21.00 Premiera: Gorączka złota na kłopoty Freddy Dodge 5	20.00 Oficer (9) – serial sens.	21.00 Poszukiwacze historii (7-10)
20.00 Rodzina 10+ 8 (12) – rozr.	20.00 Rodzina 10+ 8 (12) – rozr.	23.00 Gry małżeńskie (156, 157) – reality show, Polska	20.50 Jestem z Polski (11)	23.00 Premiera: Akta ekspedycji 2	23.00 Premiera: Akta ekspedycji 2	21.05 Zbrodnie przepad lat (6) Zabójcy z salonów Rio	23.00 Premiera: Kulisy historii. Ładowanie w Normandii.
21.00 Premiera: Wielkie lato małych ludzi	21.00 Premiera: Wielkie lato małych ludzi	1.00 Kolacja w ciemno (19, 20) – pr. rozr., Polska	21.50 Jestem z Polski 16 (21)	0.00 Od samochodu do domu 2	0.00 Od samochodu do domu 2	22.00 Fundusz Obrony Narodowej (1) – dok.	Niespodziewane zwycięstwo – film dok.
22.00 Premiera: Wiza na miłość – oczami bohaterów 7	22.00 Premiera: Wiza na miłość – oczami bohaterów 7	3.05 Więzienie kobiet (17, 18) – serial dokum.	22.50 Hotel Paradise 6 (25)	1.00 Hot rod wg Kindiga	1.00 Hot rod wg Kindiga	22.55 Sensacje XX wieku – program historyczny	0.00 Starożytni kosmici (10)
23.00 Skórce na ratunek 7	23.00 Skórce na ratunek 7	4.00 Zdrady (157, 158) – serial paradokumentalny, Polska	23.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9	2.00 Mistrzowie logistyki (1)	2.00 Mistrzowie logistyki (1)	1.05 Encyklopedia II wojny światowej: Spalić Londyn, część 2 – dok.	1.00 Rolnicy. Podlasie (21-24) – serial dok., Pol.
0.00 Dr Pryszczyla – kulisy	0.00 Dr Pryszczyla – kulisy		1.35 Dorota was urządził (7)				
			2.20 Nieoczywiste miejsca (6) – serial dok., Pol. 2022				
METRO	METRO	ZOOM	FOOD NETWORK	SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE	NATIONAL GEOGRAPHIC	BBC EARTH
8.30 Szpital (788, 789) – paradok.	8.30 Szpital (788, 789) – paradok.	8.05 Strażnik Teksaśu 9 (8, 9)	10.35 MasterChef – pr. rozrywk.	8.00 Autostrada spotkań z UFO	8.00 Autostrada spotkań z UFO	12.00 Przetwarzanie w kanadyjskiej dziczy	10.35 Życie na pustkowiach powroty 4 – serial dokum.
12.30 SOS Eskipy w akcji (31)	12.30 SOS Eskipy w akcji (31)	9.55 MacGyver (5, 6) – serial sens.	12.05 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny	11.00 Kosmiczna mapa skarbów	11.00 Kosmiczna mapa skarbów	13.00 Wojenna szkoła przetrwania	11.35 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.
13.30 Brzydula (33, 34) – kom., Pol.	13.30 Brzydula (33, 34) – kom., Pol.	13.15 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.	13.10 Apetyt na miłość – pr. rozr.	13.00 Podziemne sekrety	13.00 Podziemne sekrety	14.00 II wojna światowa: Ukryta prawda	12.35 Malownicze trasy kolejowe 2 – serial dokum.
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (16) – serial obycz., Turcja	14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (16) – serial obycz., Turcja	14.25 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show	14.10 Akcja: Restauracja! 15	15.00 NASA – archiwum tajemnic	15.00 NASA – archiwum tajemnic	15.00 Alarm na lotnisku: Peru	13.35 Mroźna planeta 2 – dok.
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.	15.45 The Floor – teleturniej, Pol.	15.30 Sensacje XX wieku – hist.	15.15 Kuchenne rewolucje – rozr.	17.00 The Ocean Race: Żeglarska obsesja (1) – dok.	17.00 The Ocean Race: Żeglarska obsesja (1) – dok.	17.00 Tajemnice mumii z Sakary (2) – film dokum.	14.40 W okowach mrozu 3 – dok.
17.00 Fani czterech kółek 17	17.00 Fani czterech kółek 17	17.50 Wojciech Cejrowski – bosso przed świat	17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny	18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki	18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki	18.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie: Polska – dok.	16.35 Tajemnice wulkanów (2)
18.00 Prawo Agaty 7 (5) – obycz.	18.00 Prawo Agaty 7 (5) – obycz.	20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (2, 3) – sens.	17.50 Miłość od kuchni – pr. rozr.	21.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2	21.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2	19.00 Wojna widziana z powietrza: Bitwa stalingradzka – serial dokum.	17.40 Attenborough i morski smok – film dok., Wlk. Bryt.
19.00 Kartoteka 2 (11, 12)	19.00 Kartoteka 2 (11, 12)	22.00 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show	18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków 11 – telet. kulin.	1.00 NASA – archiwum tajemnic: Tajny odwet CIA; Gwiazda śmierci Saturna	1.00 NASA – archiwum tajemnic: Tajny odwet CIA; Gwiazda śmierci Saturna	20.00 Katastrofy w przestworzach	18.45 Malownicze trasy kolejowe 3 – serial dokum.
21.05 Kryminalni 3 (7, 8) – krym.	21.05 Kryminalni 3 (7, 8) – krym.	23.00 Magia nagości. Szwecja	19.50 Napać na kuchnię	3.00 The Ocean Race: Żeglarska obsesja (1) – dok.	3.00 The Ocean Race: Żeglarska obsesja (1) – dok.	21.00 Katastrofy pod lupą	19.45 Morze Śródziemne: przyroda w potrzasku
23.15 Kuba Wajewodski	23.15 Kuba Wajewodski	0.00 Magia nagości 7 – pr. rozr.	22.00 Pyszne miejscówki – mag.	4.00 Podziemne sekrety	4.00 Podziemne sekrety	22.00 Jak oni to zbudowali?	20.55 W okowach mrozu 3 – dok.
0.25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 – serial dok.	0.25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 – serial dok.	1.05 Magia nagości. Dania	23.00 Akcja: Restauracja! 20			23.00 Mega Metro: Brudna robota	22.55 Zdrowa zmiana 2 – dok.
1.25 Szpital (781) – paradok., Pol.	1.25 Szpital (781) – paradok., Pol.	1.55 I love kabaret – pr. rozr., Pol.	0.30 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny				0.05 Supercykurdy: szansa na życie 2 – serial dokum.
2.20 Szkoła (531, 532) – paradok.	2.20 Szkoła (531, 532) – paradok.	5.15 I love kabaret EXTRA					
3.50 Nowa Majja w ogrodzie 4	3.50 Nowa Majja w ogrodzie 4						
4.40 SOS Eskipy w akcji (29)	4.40 SOS Eskipy w akcji (29)						
WPI	WP	NOWA TV	HGTV	TRAVEL	TRAVEL CHANNEL	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	POLSAT WIASAT HISTORY
10.00 Wakacyjne remonty – rozr.	10.00 Wakacyjne remonty – rozr.	9.30 Całkiem nowe lata miodowe (1) – serial kom.	10.00 Poszukiwacze domów – domy nad wodą 4 – dok.	6.00 Nowe życie w Meksyku	6.00 Nowe życie w Meksyku	7.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Australia	11.15 Naziści: ściśle tajna nauka
11.00 Niepójcie: Strefa tajemnic	11.00 Niepójcie: Strefa tajemnic	10.00 Miodowe lata (17, 16) – kom.	11.00 Usterka (1) (16, 17)	8.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	8.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	8.00 Oko w oko z dziką naturą	12.15 Zaginionie tajemnice piramid – serial dokum.
12.00 Wariaci za kierownicą 3	12.00 Wariaci za kierownicą 3	11.30 Węzień – serial dokum.	12.31 Moje miasto, mój dom 8	10.10 Niezwykłe Stany Prokopa	10.10 Niezwykłe Stany Prokopa	9.00 Niezwykły dr Pol	14.25 Machu Picchu: kamienne miasto – film dokum., Francja
13.00 Malownicze w podróży	13.00 Malownicze w podróży	13.00 Polrat 13 – serial kryminalny	14.35 Mieszkanie na miarę	14.20 Człowiek kontra jedzenie	14.20 Człowiek kontra jedzenie	12.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Śmiertelni wrogowie	15.35 Jak inżynieria zmieniała świat: Kanał Panamski – dok.
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.	14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.	14.30 Świat według Klepskich (356) – serial komedijowy, Pol.	16.30 Polowanie na ogród 3	14.55 Kobieta na krańcu świata	14.55 Kobieta na krańcu świata	13.00 Dzikie miejsca Europy	16.35 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.	16.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.	15.00 Świat według Bundych 8 (175-180) – serial komedijowy	17.40 Polowanie na ogród 4	17.15 Baseny z rozmachem – reality show	17.15 Baseny z rozmachem – reality show	14.00 Najdziwniejsze gatunki	17.40 Wojna światowa: 1914-1945: Wielka zima: 1914
16.55 Pogoda	16.55 Pogoda	18.00 Całkiem nowe lata miodowe (15) – serial kom.	18.15 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.	19.15 Cieżarówką przez Stany – program rozrywkowy	19.15 Cieżarówką przez Stany – program rozrywkowy	15.00 Władcy zwierząt	18.50 Historia sprawiedliwości
17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 6 (1)	17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 6 (1)	18.30 Miodowe lata (32-35)	20.05 Dorota was urządził! – rozr.	21.35 Duchy Morgan City – dok.	21.35 Duchy Morgan City – dok.	16.00 Cuda Afryki: Rwanda – dok.	19.40 Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty
19.00 Strażacy z sąsiedztwa 20.00 Policjanci z sąsiedztwa 5	19.00 Strażacy z sąsiedztwa 20.00 Policjanci z sąsiedztwa 5	21.00 Zdrady (9) – serial paradok.	21.35 Złoty remont 4 – pr. rozr.	23.40 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	23.40 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	17.00 Niedzwiedzi wyścig do zimy – film dokumentalny	20.50 Świta Hitlera
21.55 Pogoda	21.55 Pogoda	22.00 Ślad (43, 44, 108) – krym., Pol.	22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 10 – pr. rozrywk.	1.25 Niezwykłe Stany Prokopa – program rozrywkowy	1.25 Niezwykłe Stany Prokopa – program rozrywkowy	18.00 Sekrety dzikich Indii: królowie dżungli (1) – dok.	22.00 1776: niepodległość USA
22.00 Mistrzowie Kabaretu 11	22.00 Mistrzowie Kabaretu 11	1.00 Łowca pedofilów – dok.	0.45 Kupujemy dom na plaży 20 – serial dokum.	3.05 Baseny z rozmachem – reality show	3.05 Baseny z rozmachem – reality show	19.00 Królestwo drapieżników	22.55 Naziści: ściśle tajna nauka
0.00 Mistrzowie Kabaretu 4	0.00 Mistrzowie Kabaretu 4	3.00 TV okazje	1.40 Remontujemy dom na plaży 6 – program rozrywkowy	4.45 Sukces nie zna granic	4.45 Sukces nie zna granic	20.00 Dzikie miejsca Europy	
0.55 Mistrzowie Kabaretu 15	0.55 Mistrzowie Kabaretu 15	4.00 Sala operacyjna 4 – dok.				2.00 Dzikie miejsca Europy	
CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ DOMO	SUPER POLSAT	Kobieta	KOBIETA	PLANETE+	DOKUMENT
14.50 U sąsiadów w kuchni 13	14.50 U sąsiadów w kuchni 13	12.50 Gardeners' World 14	10.00 Wydarzenia	13.00 Cafe Fogg – widowisko	13.00 Cafe Fogg – widowisko	12.35 Dzikie iberyjskie opowieści – serial dokum.	12.05 Mokradła – film dok., Pol.
15.45 Z pola na stół 2 – serial dok.	15.45 Z pola na stół 2 – serial dok.	14.05 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo	10.30 SuperMocni – mag.	14.00 Omnibus – szczyby i mądry – teleturniej	14.00 Omnibus – szczyby i mądry – teleturniej	13.45 Targowska świata	12.40 Kto rządzi światem?
16.10 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.	16.10 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.	15.00 Kupcie sobie zamek! 2	11.00 Świat według Klepskich (363-367) – serial kom., Polska	14.35 Omnibus – szczyby i mądry – dogrywka	14.35 Omnibus – szczyby i mądry – dogrywka	14.50 Zaginionie światy – dok.	13.40 Zagadkowe życie ptaków miejskich (2) – film dokum.
16.40 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień	16.40 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień	15.55 Daleko od miasta 14 – dok.	13.30 Bitwa o palety	15.00 Operacja zdrowie – mag.	15.00 Operacja zdrowie – mag.	15.50 Niezwykłe podróże koleją 9 – serial dokum.	14.50 Rajskie zakątki Europy
18.30 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.	18.30 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.	16.50 Gardeners' World 14	14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.	15.30 Ojciec Mateusz 9 (9, 10)	15.30 Ojciec Mateusz 9 (9, 10)	16.55 Świat zawarty w obrazie	15.45 Pszczeli dyplom – profitycy czy ochrona gatunku
18.55 M jak mięso – serial dokum.	18.55 M jak mięso – serial dokum.	18.00 Ucieczka na wies 22 – dok.	16.00 Ninja Warrior Polska	17.25 Najwspanialsze ikony natury: Wiatr – serial dokum.	17.25 Najwspanialsze ikony natury: Wiatr – serial dokum.	18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	16.45 Magiczny Adriatyk
19.50 Nie bój ryby! – mag. kulin.	19.50 Nie bój ryby! – mag. kulin.	19.00 Wielkie projekty: Szwecja 3 – serial dokum.	18.00 Świat według Klepskich (464, 465, 556, 557) – kom.	18.30 Zona dla Polaka. Toronto	18.30 Zona dla Polaka. Toronto	18.40 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dokum.	17.50 Sanatorium miłości 4
20.15 M jak mięso 10 – mag. kulin.	20.15 M jak mięso 10 – mag. kulin.	21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo	20.00 Ziemia – serial dokum.	19.30 Miłość i nadzieja (299)	19.30 Miłość i nadzieja (299)	19.45 Żydowski nazista (1) – dok.	18.50 Lubie wracać tam, gdzie byłem – film dok., Pol. 2023
20.40 M jak mięso 7 – serial dok.	20.40 M jak mięso 7 – serial dok.	22.00 Monty Don – brytyjskie ogrody – serial dokum.	21.00 Patriotka – dramat	20.30 Wichrowe wzgórze (280)	20.30 Wichrowe wzgórze (280)	20.00 Tutanchemon: wielkie odkrycie – film dokum.	20.00 Kto rządzi światem? Kto rządzi światową żywnością?
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne – dok.	21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne – dok.	23.10 Gardeners' World 14	0.20 Wydział zabójstw	21.30 La Promessa – pałac tajemnic (270) – serial obycz.	21.30 La Promessa – pałac tajemnic (270) – serial obycz.	22.00 Osiroczono. Dzieci i wojna (2) – film dokumentalny	21.05 Kerkin – grecka przystań ptaków – film dokumentalny
23.55 Kolacja z Gavinem Rossdale'em	23.55 Kolacja z Gavinem Rossdale'em		FILM Hollywood – komedia sensacyjna, USA 2003	22.30 Powrót do tamtych dni	22.30 Powrót do tamtych dni	23.10 Strefa nagości – serial dok.	22.10 Niebezpieczne drogi

TVP SPORT

- 9.00 Mundialowy poranek**
10.15 Piłka nożna: MS 2026 – 1/8 finału
12.35 Jeździectwo: WKW Strzegom Horse Trials 2026
13.55 Piłka nożna: ME U-19 – Włochy 2026 – półfinał
16.00 Piłka nożna: ME U-19 – Włochy 2026 – półfinał
18.05 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – podsumowanie 1/8 finału
19.00 Dzień na mundialu
20.30 Piłka nożna: MS 2026 – studio (live)



- 21.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa Świata 2026 – ćwierćfinał (live)
1.15 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie
3.15 Boks: Gala w Los Angeles – walka: Jonny Mansour – Marco Antonio Juarez
4.00 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie

CANAL+ SPORT

- 11.15 Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Valencia – Celta
13.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026
14.35 Ligomistrzowe historie (5)
15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Atletico Madryt – FC Barcelona
Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: FOGO Unia Leszno – Sparta
20.45 Premier League Stories (48)
21.20 Wyciągi konne: Tor Służewiec 2026 – Gala Derby
0.00 Liga+ Extra
2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Arka Gdynia – Pogon Szczecin

CANAL+ SPORT 2

- 6.00 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – 2. runda: E. Switolina – E. Lys
8.30 Tenis: Turniej WTA w Berlinie: M. Keys – K. Muchová
11.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – 2. runda: A. Eala – J. Rybakina
13.30 Tenis: Turniej WTA w Berlinie: Jessica Pegula – Madison Keys
16.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie: Linda Nosková – Paula Badosa
18.30 Tenis: Turniej WTA w Berlinie: A. Sabalenka – N. Bartůňková
21.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie: E. Switolina – A. Eala
23.30 Tenis: Turniej WTA w Berlinie: A. Sabalenka – J. Pegula
2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Widzew – Legia

CANAL+ SPORT 5

- 9.00 Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: FOGO Unia Leszno – Betard Sparta Wrocław
12.00 Snooker: Championship League – 1. runda (live)
16.45 Premier League Stories (48)
17.30 Snooker: Championship League – 1. runda (live)
22.15 Górnik. Chłopcy
23.20 Ligomistrzowe historie (4)
0.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – GKS Katowice
3.00 Przerwa techniczna

EUROSPORT 1

- 8.30 Kolarstwo:** Tour de France – 5. etap
9.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Pekin 2008 – magazyn sportowy
10.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Londyn 2012 – magazyn sportowy
11.00 Kolarstwo: Tour de France – 5. etap
12.15 Kolarstwo: Tour de France – 6. etap (live)
18.15 Biegi górskie: GT World Series – Quebec – podsumowanie
18.45 FIA WEC: Wyciąg 6-godzinny w Imoli



- 20.15 Snooker:** Turniej Masters w Londynie – finał: Kyren Wilson – John Higgins
22.00 Kolarstwo: Tour de France – 6. etap
23.45 Cycling Essential Stories – mag. sportowy
0.00 Snooker: Turniej Players Championship – finał: John Higgins – Zhao Xintong

EUROSPORT 2

- 11.30 Formula E:** ePrix Chin – 1.12. wyscig
13.00 Snooker: Turniej Masters w Londynie: Kyren Wilson – John Higgins
15.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Rio 2016
16.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Tokio 2020
17.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Paryż 2024
18.00 Snooker: Turniej Masters w Londynie – mecz finałowy: Kyren Wilson – John Higgins
20.00 Kolarstwo: Tour de France: Pau – Gavarnie-Gedre
22.00 Golf: ISCO Championship – 1. runda (live)
1.00 Kolarstwo: Tour de France

EUROSPORT 1

- 12.30 Formula 2:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
13.40 Made in Italy
14.00 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii
16.00 Piłka nożna: Liga włoska: US Cremonese – Inter Mediolan
18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – Eintracht Frankfurt
20.00 Made in Italy (20, 11)
20.40 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii
22.45 Serie A
23.45 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2)
1.00 Bundesliga Special (22)

EUROSPORT 2

- 12.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – Hoffenheim
14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Pisa
16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Borussia Dortmund – Bayern
18.00 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii
20.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Udinese Calcio – Inter z Zabrze (4)
22.00 Ligue 1 Show (36)
23.05 Made in Italy (13, 12, 11)
0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – FC Metz
2.00 Magazyn piłkarski

POLSAT SPORT 1

- 5.45 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: USA – Polska (live)
8.30 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał
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 – półfinał kobiet (live)
16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – półfinał kobiet (live)
18.00 Tenis: Turniej Wimbledon – studio (live)



- 19.45 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Serbia – Francja (live)
 Ostatni mecz Trójkolorowych z Serbami był pełen emocji. Po pięciu setach górą były Francuzki.
22.00 Tenis: Turniej Wimbledon
23.00 Tenis: Turniej Wimbledon
1.00 Boks

POLSAT SPORT 2

- 6.00 Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
8.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów
10.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów
12.05 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Japonia – Tajlandia (live)
14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz półfinałowy gry podwójnej kobiet (live)
16.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów
18.30 Tenis: Turniej Wimbledon
21.00 Tenis: Turniej Wimbledon
23.00 Tenis: Turniej Wimbledon
1.00 Sporty walki: FEN

POLSAT SPORT 3

- 6.00 Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej
8.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej
10.45 Siatkówka kobiet: LN – mecz: Belgia – Kanada (live)
14.15 Siatkówka kobiet: LN – mecz: Chiny – Ukraina (live)
16.15 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Czechy – Holandia (live)
19.00 Tenis: Turniej Wimbledon – półfinał gry pojedynczej
21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – półfinał gry pojedynczej
23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – półfinał gry pojedynczej
1.00 Sporty walki: Babilon MMA

POLSAT PLAY

- 6.00 Budowlanek**
3.00 Kolowrotek
7.00 Dorwać tuńczyka
9.05 Wojny magazynowe
10.05 Wojny kontenerowe
11.00 Hardkorowy lombard
14.05 Polacy za granicą
16.05 Złomiarze
18.00 Poszukiwacze historii
20.05 Drwale i inne opowieści Bieszczady – serial dokumentalny
22.00 Górale
22.30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi
4.00 Starożytni kosmici

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 Cię 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



- 18.00 Mała Marinette**
18.30 Leo da Vinci 2
19.00 Prys i Bill
19.15 Czarodziejskie miasteczko Pinokia
19.25 Piotruś Królik
19.55 Lupin wśród bajek
20.25 Opowieści z zielonego lasu
20.55 The Garfield Show

NICKELODEON

- 8.15 Sonic Prime 2**
8.40 Harmidom 7
9.30 Harmidom
10.00 SpongeBob
Kanciarstoporty 2
10.10 SpongeBob
Kanciarstoporty 7
10.25 SpongeBob
Kanciarstoporty 13
11.45 Grzmotomocni: Tajniacy
12.15 Niebezpieczny Oddział
12.40 Niebezpieczny Henryk
13.10 SpongeBob
Kanciarstoporty 16
14.25 Harmidom 3
15.20 Harmidom 10
15.40 Sonic Prime 2
16.05 SpongeBob
Kanciarstoporty 15

NICK JR.

- 7.53 Świnka Peppa 7**
8.15 Pan Krokodyl 2
8.45 Barabapapa i jego rodzinka 2
9.40 Barabapapa i jego rodzinka
11.30 Dora
12.00 Rubble i jego ekipa 3
12.25 Psi Patrol 9
12.54 Świnka Peppa
13.40 Barabapapa i jego rodzinka
14.35 Zwierzęce zagadki
15.35 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 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka

TVN TURBO

- 10.15 Cieżarówka przez RPA**
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 Wojny samochodowe
20.15 Moto Kombi
21.00 Cieżarówka przez Chile
22.00 Raport Turbo
22.15 Jeździć, obserwować
23.45 Zawodowi handlarze
0.30 Usterka 16
1.00 101 gadźetów motoryzacyjnych

MINIMINI+

- 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
15.55 Blaze i megaszyn 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
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

TELETOON+

- 8.20 Kumple z dżungli** – na ratunek!
8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3
9.25 Było sobie życie
9.55 Charlotte i trzy muszkieterki
10.26 Angelo rządzi
10.52 Siostry 2
11.22 Polly Pocket 6
12.16 Charlotte i trzy muszkieterki
12.45 Kumple z dżungli – na ratunek!
13.39 Polly Pocket 6
14.22 Dinuś i Luska
14.50 Siostry 3

DISNEY JUNIOR

- 8.00 Spidey i superkumple 3**
9.30 Klub Myszkki Miki Plus
8.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii
9.30 Klub Myszkki Miki Plus
10.00 Blue 2
11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii
11.30 Psia Brygada
12.00 Spidey i superkumple 3
12.30 Blue
13.30 Klub Myszkki Miki Plus
14.00 Superkoty 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

TVS

- 16.50 Wydział kryminalny** Kitzbühel
17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział
18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny
19.50 Kino TVS: Rosamunde
FILM Pilcher: Mężczyzna moich marzeń – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2007
21.50 Kino TVS: Rosamunde
FILM Pilcher: Serca na wietrze – film obyczajowy, Niemcy 2008, rez. Karl Kases
23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

TVN 24

- 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
15.00 15 na żywo
16.00 Fakty po południu
18.00 Tak jest – pr. publicyst.
19.15 Serwis informacyjny
19.30 Fakty po Faktach
20.00 Kropka nad i – pr. publ.
20.20 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
1.20 Kropka nad i – pr. publ.
1.50 Tak jest – pr. publicyst.
2.35 Nowa Maja w ogrodzie
3.02 Fakty po Faktach
3.30 Kropka nad i – pr. publ.

TVP info_ TVP INFO

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

POLSAT NEWS

- 8.00 Nowy dzień**
10.00 W rytmie dnia
12.50 Wydarzenia 12:50
13.30 W rytmie dnia
15.30 Sport
15.50 Wydarzenia 15:50
16.10 Więcej „Wydarzeń”
16.30 Punkt widzenia Jankowskiego
18.00 Punkt widzenia Szubartowicza
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.50 Debaty Gozdyry
21.50 Wydarzenia wieczorne
23.20 Dzień na świecie
23.30 Obraz dnia
0.00 Punkt widzenia Jankowskiego

TRWAM

- 17.05 Akademia pro-life**
17.15 Muzyczne chwile
17.30 Odpowiedzialni za Kościół
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
21.50 Śladami historii
21.50 Apeli Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Głos serca
22.45 Albertynki – film dok., Pol.



Zacznij dzień z przyjemnością od odrobiny lekkiego aromatu, który kojarzy się z wakacjami i letnią swobodą.

LEKCJA PERFUMOWANIA

Aromaty do pary ze słońcem

Zmień swój sposób perfumowania. Postaw na delikatność i zwiewność wód toaletowych i perfumowanych oraz modnych mgiełek. Tak właśnie pachnie lato!

UROK MGIEŁEK

Ich zapach nie jest zbyt trwały, ale za to idealnie nadają się do powtórek w ciągu dnia. Czasem mają też pielęgnacyjne właściwości np. nawilżające, a czasem można nimi bezpiecznie spryskać również ubranie.

Sekret letniego perfumowania tkwi w doborze odpowiednich aromatów, ale także w sposobie ich nakładania.

Letnie wybory

● Intensywne aromaty, orientalne, słodkie, lepiej odłożyć na bok, bo na rozgrzanej skórze mogą pachnieć wręcz... drażniąco.

● Latem sięgaj po zapachy cytrusowe, ziołowe, kwiatowe, orzeźwiające. Te najmodniejsze nawet nawiązują nazwami do wakacyjnych krajobrazów np.

rozgrzanej słońcem plaży, morza z powiewem bryzy, kwietnej łąki, sadu.

Z umiarem

● Zapachy stosuj z umiarem, bo ciepło intensyfikuje ich aromat. Wystarczy dosłownie dwa psiknięcia. Wody toaletowe i perfumowane zawierają alkohol (choć są i bezalkoholowe), co w duecie ze słońcem może wywołać plamki. Dlatego nie perfumuj odkrytej skóry np. dekolту, szyi. Spryskaj za to kark, zgięcia łokci czy wnętrza

nadgarstków, bo tu ryzyko podrażnienia skóry jest mniejsze. Niektórzy zalecają spryskanie także włosów.

● Dla lepszej trwałości używaj kosmetyków zapachowych na czystą, suchą i nawilżoną np. balsamem skórę, bo ona najlepiej oddaje aromat. Unikaj zapachów z alkoholem idąc na plażę lub w plener, wtedy stosuj zapachowe mgiełki bez alkoholu.

Na zastępstwo

● Pachnące mgiełki są teraz bardzo modne. Jest

ich też coraz więcej, a znajdziesz je pod nazwami body mist lub spray mist. Zwykle zawierają 1–5 proc. esencji zapachowych, co zapewnia im lekkość oraz odświeżającą moc. Ich zaletą jest też cena.

● Mgiełką spryskaj ciało tuż po prysznicu. Gdy jest bez alkoholu - ciut na ramiona, dekolт, szyję, a nawet na brzuch i pod kolanami. Niektórymi mgiełkami można otulić także fryzurę, chociaż do wyboru są również specjalne perfumy do włosów.

NA PÓŁCE

Specjalny peeling

Peeling trychologiczny Ficina Venita złuszcza zrogowaciały naskórek skóry głowy, usuwa nadmiar sebum. Do skóry skłonnej do podrażnień oraz przetłuszczania.

• ok. 17 zł (100 ml)



Do mycia twarzy

Aloesowy żel myjący Biotanie pod wpływem wody zmienia się w piankę, która oczyszcza skórę. Rozpuszcza zanieczyszczenia, odblokowuje pory bez uczucia ściągnięcia. Wegański.

• ok. 24 zł (200 ml)



Mgiełka w sprayu

Woda termalna Dermidic zawiera optymalną dla skóry dawkę wapnia, magnezu i potasu. Działa kojąco, redukuje objawy suchości. Polecana do pielęgnacji skóry wrażliwej,

• ok. 14 zł (50 ml)



Kojący eliksir

Nawilżający mleczny tonik Daily Basis Soraya przywraca prawidłowe pH i przygotowuje cerę do dalszej pielęgnacji. Z cerami, które wzmacniają naskórek.

• ok. 17 zł (150 ml)



Podwójna ochrona

Płyn ochronny na skórę Mosquitos Gorvita chroni przed owadami i słońcem. Zawiera filtry UV i nawilżający panthenol. Oparty na naturalnych składnikach i delikatnej formule.

• ok. 15 zł (100 ml)



Trudno gojące się rany

U dzieci i osób bardzo młodych zabliznianie się ran odbywa się niemal ekspresowo. Niestety, z wiekiem ten proces naturalnie zwalnia. Jeżeli rana goi się dłużej niż 4 tygodnie, uznajemy ją za przewlekłą. Według statystyk problem ten dotyczy głównie osób po 60. roku życia, jednak może przytrafić się również osobom młodym, szczególnie gdy zranienie nie będzie właściwie pielęgnowane. Pamiętaj:

- Przed każdą zmianą opatrunku umyj ręce.
- Niezależnie od rany musisz ją zdezynfekować, aby nie doszło do zakażenia. Nie zapomnij też o skórze wokół niej.
- Sterylne opatrunki nakładaj wyłącznie w cienkich, gumowych rękawiczkach.
- Stosuj opatrunek większy od rany. Powinien sięgać co najmniej 2 cm poza jej obszar.

- Opatrunek zawsze naklejaj lub nakładaj na suchą skórę.
- Na ranie musi być zawsze czysty opatrunek. W pielęgnacji ran, zarówno tych, które trudno się goją, jak i zwykłych powierzchownych, pomagają preparaty zawierające srebro, które tworzy barierę ochronną na ranie i działa przeciwbakteryjnie, zapobiegając namnażaniu drobnoustrojów. Gojenie wspiera także kwas hialuronowy, który silnie nawilża skórę, poprawia jej elastyczność i przyspiesza jej regenerację. Uwaga! Unikaj przegrzania i wychłodzenia rany. Niska temperatura wpływa na obkurczenie naczyń krwionośnych, a więc osłabia krążenie, co hamuje regenerację tkanek. Z kolei podwyższona temperatura sprzyja infekcji bakteryjnej, bo drobnoustroje lubią ciepłe i wilgotne środowisko.



Dbaj o ranę, by nie została blizna.

FOT. Adobe Stock

REKLAMA

NOWY STANDARD W GOJENIU **RAN**



maść | spray
wyrób medyczny



UNIKALNA
FORMUŁA

5
SKŁADNIKÓW

**KADE
FARM**

www.ranisilver.pl

Dystrybutor w Polsce / Podmiot prowadzący
reklamę: Kadefarm Sp. z o.o., Sierostaw, ul. Gipsowa
13, 62-060 Tarnobrzeg. Producent: Sakura
Italia Srl, Via Mantova, 24, 25017 Lonato del Garda
(BS), Włochy. www.kadefarm.pl

TT_RSV_5_26_PC

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

ceprasa.pl e0375a4541

EKSPERCI WYJAŚNIAJĄ

Zęby jak papierek lakmusowy

Ich wygląd i ogólny stan świadczą nie tylko o tym, czy dbamy o higienę jamy ustnej, ale i o kondycji całego organizmu.

Zdrowe, równe i białe, dodają nam pewności siebie. Ale czasem zęby słabną, a pewne zmiany w jamie ustnej mogą sygnalizować, że organizm ma kłopoty.

Rysy na szklivie

• To efekt nieświadomego zaciskania zębów i zgrzytania nimi, czyli bruxizmu. Siła, z jaką to robimy (10 razy większa, niż podczas jedzenia) sprawia, że zęby pękają. Mogą też być wytarte w pobliżu szyjek i rozchwiane. Do

objawów w jamie ustnej dochodzą bóle głowy i karku, szumy uszne, napięcie barków. Winowajcą jest stres. Stomatolog może zalecić specjalną szynę na zęby (zakładamy ją na noc). Trzeba też zająć się emocjami – chodzić na psychoterapię, stosować techniki relaksacyjne.

Ciemne plamy

• To często skutek spożywania barwiących produktów (kawa, herbata, czerwone wino), palenia papierosów i błędów

higienicznych. Mogą również pojawiać się przy przyjmowaniu pewnych leków (np. antybiotyków, leków na nadciśnienie, serce) czy przedawkowania fluoru (w dzieciństwie). Bywają także sygnałem problemów ze zdrowiem, np. celiakii. Brązowe, szare, niebieskie lub zielone przebarwienia pojawiają się zwykle w wyniku obumarcia miazgi zęba, ale mogą sygnalizować choroby tarczycy, nadczynność przedniego płata przysadki mózgowej, porfirię, hiperbilirubinemię.

Konieczna jest wtedy konsultacja z lekarzem, który zleci odpowiednie badania.

Rozchwianie

• Gdy taki objaw się pojawia, najczęściej przyczyną jest paradontoza, zaawansowana próchnica, bruxizm, powikłania po leczeniu ortodontycznym lub kanałowym. Może także oznaczać brak wapnia w organizmie prowadzący do osteoporozy. Pomocne są dieta i suplementacja – lekarz dobierze dawkę wapnia i witaminy D.



SZCZOTKOWANIE TO ZA MAŁO

Myj zęby co najmniej dwa razy dziennie – rano i wieczorem przez minimum 2–3 minuty. Odczekaj przynajmniej 30 minut po posiłku przed szczotkowaniem, aby dać czas na ustabilizowanie pH w jamie ustnej. Używaj płynów do płukania i regularnie usuwaj osad oraz kamień nazębny u stomatologa – raz w roku zrobisz to w ramach NFZ.

NA PÓŁCE

Ukojenie dla skóry

Preparaty Ranisilver przyspieszają regenerację tkanek i działają bakteriobójczo (m.in. dzięki zawartości mikronizowanego srebra i fitokolagenu akacjowego).

• od ok. 30 zł (50 ml)



Argotib

Wyrób medyczny Pierwsza Pomoc to hydrożel ze srebrem, pantenolem i ekstraktem z wąkrotki azjatyckiej do leczenia powierzchniowych ran, otarć, pęknięć i odparzeń skóry.

• ok. 27 zł (50 ml)



Wsparcie zdrowia kobiet

Kapsułki dopochwowe Hexatiab (w składzie m.in. opatentowana nanokrystaliczna forma dwutlenku tytanu połączona z jonami srebra) są zalecane w leczeniu infekcji intymnych.

• ok. 39 zł (10 kaps.)



Spojrzenie Polaków na długowieczność. Między deklaracjami a codziennością

To tytuł raportu przygotowanego na zlecenie Geodeon Richter. **Jeżeli kultura pokazuje, że kulminacją naszego zdrowia, szczęścia, urody i możliwości jest młody wiek (...), to z tej perspektywy żyjemy w przekonaniu, że później może już być tylko gorzej.** – zauważa dr n. med. Robert Kowalczyk, prof. UMW, psycholog i seksuolog kliniczny. Więcej na: zdrowa-ona.pl



Leki na ból łykaj z głową

Są skuteczne, ale nie obojętne dla zdrowia. Jednym z najczęstszych błędów jest przekraczanie zalecanych dawek – czytamy więc ulotki.

• Drugim częstym błędem jest jednoczesne stosowanie kilku preparatów zawierających tę samą substancję czynną (część z nich znajduje się w preparatach na przeziębienie i grype). Zawsze sprawdzaj więc skład!

• Niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), takie jak ibuprofen, ketoprofen czy naproksen, powinny być przyjmowane w najmniejszej skutecznej dawce i przez jak najkrótszy czas, bo mogą zwiększać ryzyko krwawień z przewodu pokarmowego, uszkodzenia nerek, wzrostu ciśnienia tętniczego i powikłań sercowo-naczyniowych. Ostrożność powinny zachować m.in. osoby starsze, chorujące

na nadciśnienie, niewydolność serca, choroby nerek lub wrzody żołądka.

• Nie łączmy dwóch NLPZ jednocześnie (np. ibuprofenu z ketoprofenem), bo zwiększa to ryzyko działań niepożądanych. NLPZ przyjmujemy po posiłku i z odpowiednim nawodnieniem.

• Gdy przyczyną jest stan zapalny, np. masz rwę kulszową, zamiast paracetamolu weź ibuprofen, który łagodzi ból i proces zapalny. Lek zażyj nim ból się „rozkreśli”. Dolegliwość nawraca i z doświadczenia wiesz, że błyskawicznie narasta? Sięgaj po preparaty działające szybko.

• Jeżeli ból utrzymuje się dłużej niż kilka dni i nawraca, konieczna jest konsultacja lekarska. Leczenie nie powinno polegać tylko na maskowaniu objawów – kluczowe jest ustalenie i usunięcie przyczyny.



Rodzaj substancji czynnej trzeba dostosować do przyczyny dolegliwości.

Zwalczaj ból expressowo z płynną kapsułką



Działa prawie
3x szybciej
niż zwykły Ibuprofen w tabletkach.^{1,2}

➤ Skuteczny na ból głowy, mięśni i pleców

➤ Przynosi ulgę aż do 8 godzin

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BŁOZ 4028421
ułatwi zamówienie produktu.

PADUDEN EXPRESS FORTE, kapsułki miękkie. **SKŁAD:** 1 kapsułka zawiera 400 mg ibuprofenu. **WSKAZANIA:** Lek do stosowania w bólu o nasileniu od łagodnego do umiarkowanego, takich jak ból głowy, ból zębów, ból menstruacyjny/bolesne miesiączkowanie, bóle mięśniowe (przykurcze) lub ból pleców.

PODMIOT ODPOWIEDZIALNY: Ranbaxy (Poland) Sp. z o.o.

1. Badania wykazały, że maksymalne stężenie w osoczu osiągnęto prawie 3 razy szybciej przy podaniu 1 płynnej kapsułki ibuprofenu 400 mg (32,5 minuty), niż przy podaniu 2 tabletek ibuprofenu 200 mg (90 minut). 2. Zgodnie z ChPL z dnia 29.05.2025 r. PAD/7/2026/1

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



KOMU PRZYPADNIE MAJĄTEK SPADKOWY

Kolejność dziedziczenia

Warto wiedzieć, kto po kim dziedziczy i w jakich proporcjach spadek będzie podzielony pomiędzy bliskich.

I czy na coś mogą liczyć inni członkowie rodziny.

Gdy zmarły sporządził testament, sprawa jest prosta. O tym, kto dostanie spadek po nim, zdecydował on sam. Jeśli testamentu nie ma, ma miejsce dziedziczenie ustawowe.

Dzieci i małżonek

• Spadek przypada im w równych częściach, przy czym małżonek nie może dostać mniej niż jedną czwartą. Jeśli zmarły miał jedno, dwoje lub troje dzieci, każdy spadkobierca dostanie tyle samo. Gdy dzieci jest czworo lub więcej, małżonek otrzyma jedną czwartą, a pozostałe trzy czwarte są rozdzielone równo między potomków.

• Gdy dziecko spadkodawcy nie dożyło otwarcia spadku, ale są jego dzieci (wnuki zmarłego), to na nie przechodzi udział spadkowy.

Rodzeństwo

• Gdy spadkodawca nie miał dzieci, spadek przypada jego małżonkowi i rodzicom. Żona lub mąż dostanie połowę, reszta trafi do ojca i matki zmarłego. A gdy rodzice nie żyją, wówczas dziedziczy rodzeństwo. Udział przypadający zmarłemu rodzicowi dzielony jest między braci i siostry w równych częściach. Gdy nie żyje również któreś z rodzeństwa, ten udział przechodzi dalej, na jego potomków.

• Żona dziedziczy po mężu cały majątek tylko, gdy mąż nie miał dzieci ani rodzeństwa (lub oni też nie żyją i nie zostawili potomstwa) i nie żyją jego rodzice.

Dalsi krewni

• Jeśli zmarły nie miał małżonka ani potomków, wtedy do spadku po nim powołani są jego rodzice. Gdy nie żyją, spadek otrzyma jego rodzeństwo – po równo. • Gdy nie ma też rodzeństwa, dziedziczą dziadkowie. Jeśli nie żyją, udział przechodzi na ich dzieci – wujów, ciotki spadkodawcy, a w dalszej kolejności na ich dzieci, czyli kuzynostwo. Jeśli ich też nie ma, majątek przejmie gmina.

Kolejność dziedziczenia jest precyzyjnie opisana w art. 931-937 Kodeksu cywilnego.

NA PÓŁCE

Czymże jest mężczyzna bez wąsów

ANTE TOMIĆ

Humorystyczna kronika prowincjonalnego życia pełna barwnych postaci. Poznacie tu proboszczą walczącego z pokusami i uzależnieniem, wdowę śmiało korzystającą z uroków życia i naiwnego poetę zafascynowanego haiku.

Oficina Literacka
Noir sur Blanc

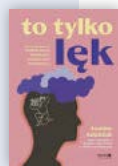


To tylko lęk

JOANNA ADAMIAK

Lekarz psychiatrę rozkłada lęk na czynniki pierwsze – od biologii mózgu po sytuację, które uruchamiają spiralę napięcia. Tłumaczy, dlaczego lęk czasem przejmie kontrolę i radzi, jak ją odzyskać.

Wyd. Mando



Dziewczyna z wyspy miliardera

EVA MINGE

Oferta agencji brzmiała jak marzenie, więc mama Oliwii zgadza się na jej wyjazd do USA. Nie przeczuwa, że dziewczynka stanie się przedmiotem zainteresowania bardzo niebezpiecznych ludzi.

Wyd. Prószyński



NELLE LAMARR „NOCNA NIANIA”

Dom pełen kłamstw

Odkąd Ava urodziła Ise, jej dni wypełnia niekończący się płacz dziecka i przytłaczająca samotność. Dlatego, gdy jej mąż Ned proponuje zatrudnienie nocnej opiekunki, młoda matka przyjmuje ten pomysł z ogromną ulgą.

Kiedy kobieta przekracza próg ich domu, Ava od razu zwraca uwagę na jej niezwykłe, ametystowe oczy. Budzą w niej niepokojące skojarzenia, jakby przypominały o czymś, czego nie potrafi sobie przypomnieć. Chwilę

później widzi, jak Ned szepcze opiekunce coś do ucha, a ona lekko dotyka jego ramienia. Przez ciało Avey przebiega dreszcz. Coś jest nie tak. Stara się jednak zagłuszyć narastające podejrzenia, tłumacząc je zmęczeniem. W końcu desperacko potrzebuje pomocy.

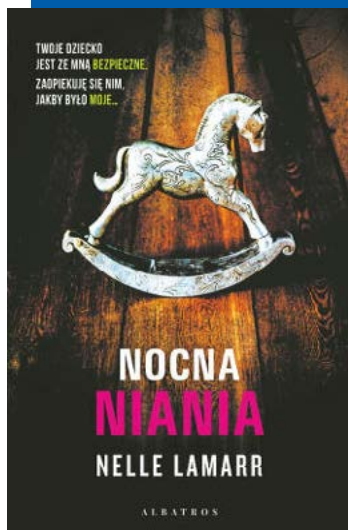
Wkrótce znika jej pierścionek zaręczynowy. Ned jest wściekły – pierścionek kosztował majątek – ale Ava wie, że go nie zgubiła. Zawsze odkłada go w to samo miejsce. A potem sytuacja zaczyna

wymykać się spod kontroli. Gdy opiekunka wysuwa pod jej adresem przerażające oskarżenia, Ava spodziewa się, że Ned stanie po jej stronie. Tymczasem wydaje się, że on wierzy opiekunce...

Wydawnictwo Albatros

Nelle Lamarr

To pseudonim amerykańskiej pisarki Nelle L'Amour. Pisze thrillery psychologiczne z niespodziewanymi zwrotami akcji, a także romanse. Mieszka w Los Angeles.



CZEGO TAM ROBIĆ NIE MOŻNA?

Sąsiedzkie spory o balkon

Balkon jest częścią mieszkania, ale jednocześnie otwartą na przestrzeń wspólną. Sąsiad nie może więc powiedzieć ci: „wolność Tomku na balkonie”.

Śmieci od sąsiada

- Lokatorzy z góry rzucają niedopałki do twoich skrzynek z kwiatami, a sąsiadka trzepie na balkonie dywany i koce? Warto zwrócić im uwagę, że art. 145 Kodeksu wykroczeń zakazuje zanieczyszczania terenu.
- Jeśli spokojna rozmowa nie przyniesie rezultatu, pozostaje zgłosić sprawę zarządcy budynku. A gdy i to nie pomoże, w skrajnych przypadkach można wezwać straż miejską lub policję, bo takie zachowanie to wykroczenie. Funkcjonariusze mogą sąsiadom wręczyć mandat w wysokości 500 zł.

Brzydkie zapachy

- Na temat palenia na balkonie przepisy milczą, ale już grillowanie jest zabronione. Dozwolony wyjątkowo jest grill elektryczny, pod warunkiem, że unoszące się z niego zapachy nie są uciążliwe dla sąsiadów.
- Jeśli sąsiad piecze na balkonie kiełbaski czy karórkę, możesz zgłosić sprawę administracji.

Przeróbki i markizy

- Sąsiedzi zabudowali swój balkon i słońce już nie zaglą-

da do twojego mieszkania? Dowiedz się, czy uzyskali wymaganą zgodę wspólnoty

O tym, co wolno, a czego nie na balkonie, decyduje regulamin wspólnoty lub spółdzielni, a w przypadku mieszkań komunalnych uchwała rady gminy.

mieszkaniowej lub spółdzielni na zabudowę.

- Zezwolenia może też wymagać zamontowanie na stałe markizy czy żagla.

- Jeśli zgody nie było, wspólnota lub spółdzielnia ma prawo nakazać demontaż zabudowy.



JAK USTANOWIĆ PEŁNOMOCNIKA

Zastępstwo w ZUS-ie



Masz coś do załatwienia w ZUS-ie, ale brak ci czasu? Wystarczy jeden dokument, by ktoś zaufany mógł zająć się twoimi sprawami. Pełnomocnikiem może być dowolna osoba pełnoletnia (nie musi to być nikt z rodziny), a pełnomocnictwa można udzielić w różnych zakresach. Może dotyczyć jednej czynności, np. odebrania decyzji, lub być nieograniczone. Wystarczy wypełnić formularz ZUS PEL (dostępny w każdym oddziale i na stronie zus.pl). Nie trzeba tego robić w obecności pracownika ZUS-u ani notarialnie. Ważne tylko, by się własnoręcznie podpisać. Wypełniony druk można wysłać pocztą, elektronicznie przez PUE/ eZUS lub złożyć w oddziale.

WYSTARCZY IMIĘ I NAZWISKO

Medyka można sprawdzić

Prawo do wykonywania zawodu przez lekarza możesz sprawdzić w wyszukiwarce znajdującej się na stronie: rejestr.nil.org.pl. Pielęgniarki i położne podlegają pod Naczelną Izbę Pielęgniarek i Położnych. Można zweryfikować je w rejestrze dostępnym na: nipip.pl/weryfikacja-pwz. Dane fizjoterapeutów widnieją w publicznym rejestrze Krajowej Izby Fizjoterapeutów: kif.info.pl/rejestr. Pozostałe zawody medyczne, takie jak m.in. optometrysta, higienistka stomatologiczna, terapeuta zajęciowy także są ewidencjonowane w Centralnym Rejestrze Osób Uprawnionych do Wykonywania Zawodu Medycznego: rizm.ezdrowie.gov.pl.



PRZYDATNE W DOMU



Prosto z morza

Filety z łososia – delikatne, soczyste porcje ryby o naturalnym smaku i zwartej strukturze. Doskonale sprawdzają się pieczone, grillowane lub smażone, a także jako baza do sałatek i makaronów. To super rozwiązanie na szybki obiad.

Frosta, około 24,99 zł/300 g



Klasyka w czekoladzie

Śliwka Naęczowska w opakowaniu w ramach limitowanej serii Art Collection to połączenie soczystej śliwki i aksamitnej czekolady o głębokim smaku. Eleganckie opakowanie sprawia, że doskonale nadaje się na prezent lub słodki upominek.

Solidarność, 39,99 zł/340 g



Tradycyjny smak

Buraczki zasmażane z cebulą, gotowe do podania, starannie doprawione danie o domowym smaku i apetycznym kolorze świetnie komponuje się z potrawami mięsnymi, kotletami, pieczeniami, ale też specjami jarskimi.

Rolnik, ok. 4,99 zł/500 g

Torty na powitanie wakacji

Soczyste owoce, lekki krem i puszyste ciasto – tak smakuje początek lata! Te torty zachwycają świeżością i kolorem. Idealne na rodzinne spotkania, ogrodowe przyjęcia i słodkie chwile w słońcu.

Lekki, z parzonego ciasta

SKŁADNIKI: CIASTO:

- 300 ml wody ● 60 g masła
- 1 szczypta soli ● 250 g mąki
- 5 jajek **KREM:** ● 1 puszka brzoskwiń w syropie
- 2 i 1/2 łyżeczki żelatyny
- 500 g mielonego twarogu
- 150 g śmietanki 36%
- 75 g cukru ● 2 łyżki soku z cytryny ● 200 g galaretki porzeczkowej ● 1 łyżka cukru pudru

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagotuj wodę z masłem i solą, stopniowo dodawaj mąkę. Mieszaj, aż ciasto zbije się w kulę. Ostudź i wmieszaj jajka. Na pergaminie narysuj 3 koła (18 cm). Przekładaj po 1/3 ciasta do rękawa do pieczenia i wypełnij nim koła. Piecz 20-25 minut w 200°C. Ostudź.

2. Żelatynę rozpuść wg instrukcji. Śmietanę ubij z cukrem pudrem, połącz z żelatyną. Ser połącz z cukrem, sokiem z cytryny i śmietaną. Błaty przełóż kremem, brzoskwiniami i galaretką. Ozdób i schłódź.

Czas przygotowania: 2 godziny
Porcje: 12
Stopień trudności: średni

Czekoladowy z wiśniami

- SKŁADNIKI:** ● 100 g cukru ● 500 g czekolady 80% ● 750 g śmietany 30% ● 3 jajka ● 100 g mąki ● 1 cukier waniliowy ● 15 g kakao ● 2 łyżeczki proszku do pieczenia ● 8 łyżek konfitury wiśniowej ● wiórki czekoladowe

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozpuść 450 g czekolady w podgrzanej śmietanie, schłódź. Resztę czekolady stop w kąpieli wodnej. Białka ubij z 4 łyżkami wody, cukrem i cukrem waniliowym.

Pianę połącz z żółtkami, czekoladą, mąką, kakao i proszkiem do pieczenia.

2. Tortownicę (26 cm) wyłóż pergaminem. Nałóż do niej ciasto. Piecz przez 30 minut w 175°C. Ostudź biszkopt i rozetnij na 2 blaty.

3. Śmietanę ubij na mus. Spodni blat posmaruj połową konfitury i musu czekoladowego. Przykryj drugim blatem i resztą musu. Schładzaj 2 godziny. Bok tortu posmaruj resztą konfitury i obłóż wiórkami.



Czas przygotowania: 70 minut
Porcje: 16
Stopień trudności: średni

Malinowa chmurka

SKŁADNIKI: ● 750 g mrożonych malin ● 200 g masła ● 300 g cukru ● 5 jajek ● 120 g mąki pszennej ● 80 g mąki ziemniaczanej ● 400 g mielonego sera ● 250 g śmietany 36% ● 4 łyżeczki żelatyny ● 3 łyżki rumu ● 1/2 op. proszku do pieczenia

PRZYGOTOWANIE:

1. Maliny rozmroź, 500 g zmiksuj. Masło utrzyj z 200 g cukru. Wymieszaj 2 jajka z 30 g mąki ziemniaczanej. Dodaj masę maslaną, rum i 3 żółtka, zmiksuj. Dosyp mąkę pszenną z proszkiem

i resztą mąki ziemniaczanej. Wmieszaj 3 ubite białka.

2. Na spód tortownicy z papierem wylej 2-3 łyżki ciasta. Piecz 4 minuty pod rozgrzanym grillem. Kolejno wlewaj porcje ciasta i tak samo piecz. Ser zmiksuj z resztą cukru. Połącz z malinowym piure, ubitą śmietaną i rozpuszczoną żelatyną. Dodaj 200 g malin, wymieszaj. Masę wyłóż na spód. Ozdób resztą malin, schłódź.

Czas przygotowania: 120 minut
Porcje: 12
Stopień trudności: trudny



Śmietanowo-owocowy

SKŁADNIKI: ● 8 jajek ● 250 g masła ● 650 g cukru ● 400 g mąki ● 300 ml maślanek ● 400 ml soku jabłkowego ● 500 g mrożonych owoców leśnych ● 1 galaretka malinowa ● sok z cytryny ● po 500 g śmietany 22% i 36% ● 1 cukier waniliowy ● 1 proszek do pieczenia

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło utrzyj z 200 g cukru i cukrem waniliowym. Dodaj żółtka, mąkę z proszkiem i maślanek. Ciasto przełóż do formy z papierem. Białka

ubij z 150 g cukru, dodaj 1/2 łyżeczki soku z cytryny i wyłóż na ciasto. Piecz 40 minut w 180°C. Przekrój. 2. Owoce rozmroź. Sok zagotuj z 50 g cukru, rozpuść w nim galaretkę. Dołóż owoce. Śmietanę 22% zmiksuj z resztą cukru. Wmieszaj ubitą śmietanę 36%. Na blat wyłóż 1/2 kremu, galaretkę i resztę kremu. Przykryj blatem z bezą.

Czas przygotowania: 80 minut
Porcje: 14
Stopień trudności: trudny

Elegancki tort Malakoff

SKŁADNIKI: ● 500 g śmietany 36% ● 350 g długich biszkoptów ● 250 g masła ● 1 budyń waniliowy ● 1 cukier waniliowy ● 500 ml mleka ● 100 g cukru pudru ● 50 g prażonych płatków migdałowych ● po 10 łyżek winiaku i słodkiej herbaty ● 30 g mielonych migdałów ● czekoladowe wiórki

PRZYGOTOWANIE:

1. Budyń ugotuj na mleku. Masło utrzyj z cukrem pudrem, dodaj budyń i mielone migdały. Ubij

200 g śmietany i dołóż do masy budyniowej.

2. Obręcz tortownicy (24 cm) ustaw na talerzu. Na dnie ułóż biszkopty i skrop winiakiem z herbatą. Wyłóż 1/3 porcji kremu, znów biszkopty (skrop ponczem) i krem. Schłódź.

3. Resztę śmietany ubij z cukrem waniliowym. Zdejmij obręcz. Tort udekoruj bitą śmietaną, wiórkami czekolady i płatkami.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 16
Stopień trudności: średni



Pamiętajcie o ogrodach

W Polanicy-Zdroju nie sposób o nich zapomnieć – gdziekolwiek się obrócimy, towarzyszą nam drzewa, śpiew ptaków i... misie polarne. No i czekają ujęcia wody zdrojowej, sanatoria, spa oraz pensjonaty.



Wizytówką miasta stał się Bike Maraton – jedna z najważniejszych w Polsce imprez rowerowych. W połowie lipca w Polanicy-Zdroju, na nowo oddanej do użytku trasie Cross Country, odbędą się też Mistrzostwa Polski w Kolarstwie Górskim 2026.



Na wydarzenia kulturalne zapraszają m.in. Teatr Zdrojowy im. Mieczysławy Ćwiklińskiej (aktorka sama chętnie występowała na jego deskach) oraz miejscowe pensjonaty (na zdj. koncert na scenie plenerowej Villi Polanica).



Wody ze źródeł Wielka Pieniawa, Pieniawa Józefa czy Staropolanka 2000 wspomagają leczenie schorzeń kardiologicznych, reumatologicznych, układu oddechowego i trawiennego. W uzdrowisku sezon trwa przez cały rok!

Już w XIX wieku odkryto lecznicze właściwości tutejszych źródeł oraz mikroklimatu. Dziś z ich dośrodków skorzystać można w sanatorium lub w jednym z licznych spa i pensjonatów – wiele z nich mieści się w zabytkowych (i pięknie odrestaurowanych) willach w stylu alpejskim, a właściwie wszystkie mają w ofercie zabiegi pielęgnacyjne, rehabilitacyjne i lecznicze.

Coś dla ciała

W mieście wyznaczono wiele szlaków i tras spacerowych – górskich, historycznych czy dla osób z ograniczoną mobilnością. Wiodą one m.in. przez tutejsze parki: Zdrojowy, Leśny i Szachowy. Na wielbicieli kąpieli czekają park wodny oraz ścieżka sensoryczna nad Bystrzycą Dusznicką, a na zapalonych kolarzy – trasy MTB.

Podczas spaceru warto odwiedzić niedźwiedzia polarnego, który stał się symbolem miasta. Przedstawiająca go rzeźba w Parku Leśnym przypomina o najdalszym punkcie, do którego dotarł ładólód skandynawski na Ziemi Kłodzkiej.

Dziś w mieście znajdziemy kilkanaście mniejszych misiów. Kto zrobi sobie zdjęcie ze wszystkimi, może odebrać nagrodę w punkcie informacyjnym przy Parku Szachowym. Na dużych i małych turystów czekają m.in. miś kuracjusz, miś turysta czy miś aktor.

Coś dla ducha

W polanickim kalendarzu nie brakuje wydarzeń o międzynarodowym zasięgu! Odbývają się tu m.in. festiwale Marii Czubaszek i Wojtki Karolaka „Cały Kazio”, Poeci bez granic, folklorystyczny Świat pod Kyczerą, Pejzaże Qlinarne czy organizowane przez Olę Tokarczuk Góry Literatury.

Z Polanicą-Zdrój, a zwłaszcza tutejszą hutą szkła, związany był m.in. słynny plastyk Zbigniew Horbowy. Pozostałością po niej jest Manufaktura Szkła Barbara, w której zwiedzimy niewielkie muzeum, obejrzymy pokaz hutniczy i weźmiemy udział w warsztatach (a przy okazji kupimy wyjątkowe pamiątki).

Położone u stóp Gór Stołowych uzdrowisko to też doskonała baza wypadowa na jednodniową wycieczkę m.in. na Szczeliniec, w Adrspachy, do Zamku Książ, Pragi czy nawet Wiednia.

JK

FOT. Materiały prasowe



Ogród szachowy i obecnie w nim misie przypominają o rozgrywanym tu od ponad 60 lat turnieju, dziś noszącym imię Akiby Rubinsteina.



9.07.1521 – W KATEDRZE WAWELSKIEJ W KRAKOWIE ZAWIESZONO DZWON, KTÓREMU NADANO IMIĘ ZYGMUNT

Symbol z sercem

Ten niezwykle dzwon-symbol, którego głos według podań miał rozwiewać chmury, został ufundowany przez Zygmunta I Starego. Dzwon odlano z dział zdobytych na wojnie z Zakonem Krzyżackim, choć według innej wersji wydarzeń miał powstać z przetopionych mołdawskich

armat, zdobytych w bitwie pod Obertynem. Tu jednak eksperci wyjaśnili nieporozumienie, bo „Zygmunt” powstał na 10 lat przed tą bitwą. Dzwon waży ponad 12 ton. Co istotne, słyszymy go w chwilach uznanych za ważne dla Polski, dla której jego serce bije ponad 500 lat.

4.07.1954 – URODZIŁ SIĘ ANDRZEJ PONIEDZIŁSKI

Co zobaczy, to zapisze...

Jest absolutną legendą polskiej sceny satyryczno-kabaretowej, a przy tym bardzo uważnym obserwatorem naszej codzienności, zwłaszcza jej absurdów. No i jest poetą, choć oczywiście sam temu żartobliwie zaprzecza, mówiąc: „Nie jestem ani poetą, ani twórcą. Czasem sobie coś pozapisuję...”.



3.07.1883 – w Pradze

urodził się Franz Kafka.

4.07.1776 – podczas II Kongresu Kontynentalnego przyjęto w Filadelfii „Deklarację Niepodległości Stanów Zjednoczonych”.

5.07.1946 – w Paryżu zaprezentowano strój bikini – dwuczęściowy damski kostium który zaprojektował francuski inżynier Louis Reard.

6.07.1954 – w Mławie urodził się Grzegorz Skawiński.

7.07.1974 – w zakończonych w RFN mistrzostwach świata w piłce nożnej reprezentacja Polski zajęła trzecie miejsce. Królem strzelców MŚ został Grzegorz Lato.

8.07.2016 – w Warszawie rozpoczął się szczyt NATO.

9.07.1927 – urodził się Zdzisław Maklakiewicz.



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Spontaniczność Baranów przyciąga spojrzenia, sprzyja flirtom oraz przejmowaniu inicjatywy. **PRACA** Podejmuj dobre przemyślane decyzje. Może to przyspieszyć upragniony awans. **ZDROWIE** Wybierz poranny trening albo rower zamiast samochodu.



Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Szukaj bliskości nawet w prostych gestach. Małe przyjemności poprawią atmosferę. **PRACA** Nie przejmuj cudzych obowiązków. Odpowiednio zaplanowany budżet przyniesie spokój. **ZDROWIE** Pielęgnuj cerę. Elegancki strój doda pewności siebie.



Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Nowa znajomość ma szansę rozwinąć się szybciej, niż się tego spodziewasz. **PRACA** Skorzystasz na webinarze lub podcaście. Odśwież profil zawodowy i uporządkuj notatki. **ZDROWIE** Sięgnij po książkę albo planszówkę. Unikaj silnych bodźców przed snem.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Zaprosz bliskich na kolację. Czułość pokaż serdeczną wiadomością. **PRACA** Planuj wcześniej, zwłaszcza jeśli czeka Cię wyjazd. Lista zadań uchroni przed zgubnym chaosem. **ZDROWIE** Po posiłku udaj się na spacer. Domowe rytuały przyniosą wytęśnienie.



Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Nie graj osoby niedostępnej. Szczerzy komplement zadziała lepiej niż testowanie uczuć. **PRACA** Przygotuj krótką prezentację swojego pomysłu. Możesz teraz zabłysnąć talentem. **ZDROWIE** Zadbaj o układ krążenia – więcej ruchu i mniej stresu dobrze Ci zrobi.



Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Pozwól sobie przyjąć pomoc. Wdzięczność wzmocni więź bardziej niż perfekcja. **PRACA** Możliwa jest rozmowa o nowych obowiązkach lub projekcie wymagającym precyzji. **ZDROWIE** Pij więcej wody i rozciągaj plecy po pracy. Zapisz się na badanie kontrolne.



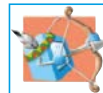
Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Przyjmij zaproszenie na spotkanie, ale pamiętaj o granicach. Nie musisz się dopasowywać. **PRACA** Wykorzystaj dyplomację do zamknięcia przeciągającej się sprawy. Szukaj kompromisu. **ZDROWIE** Pozwól sobie na chwilę wytęśnienia po intensywnym dniu.



Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Stawiaj na szczerość zamiast kontroli. Zaufanie wzrośnie, gdy odpuścisz analizowanie. **PRACA** Działaj dyskretnie i konsekwentnie. Buduj pozycję za kulisami, bez rozgłosu. **ZDROWIE** Po wyciszeniu w firmie postaw na regenerację, unikaj emocjonalnego przeciążenia.



Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Bądź ostrożna w obietnicach. Nie deklaruj więcej, niż możesz dać drugiej stronie. **PRACA** Uważaj na pośpiech – doprecyzowanie szczegółów przesądzi o sukcesie projektu. **ZDROWIE** Zorganizuj krótką wyprawę, nawet w najbliższej okolicy. Zyskasz energię.



Koźiorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Uważna wymiana myśli może wiele naprawić. Pokaż, że ambicja nie wyklucza czułości. **PRACA** Wyznacz sobie cel zawodowy. Podziel go na etapy i wpisz do kalendarza. **ZDROWIE** Zasługujesz na odpoczynek bez poczucia winy. Może masaż lub wieczór filmowy?



Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Ciekawa znajomość może pojawić się w trakcie letniego wydarzenia. **PRACA** Zapisz pomysły do wdrożenia. Zabezpiecz firmowe hasła. **ZDROWIE** Modny dodatek w stylizacji poprawi Wodnikom nastrój. Kluczowa stanie się dla nich troska o układ nerwowy.



Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Twoja troska i zainteresowanie zostaną zauważone przez partnera. **PRACA** Nie obawiaj się przedstawić własnych usprawnień – ktoś doceni Twoje praktyczne podejście. **ZDROWIE** Kąpiel relaksu w mieszkaniu ułatwi odzyskanie równowagi i optymizmu.

Od 3 do 9 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 Juraczko, Joanna Kotakowska, Iwona Leńczuk, Paulina Miłuska, Hanna Miłkowska, Maciej Misior, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkiewicz-Rusiecka **Hub Poradniki:** Red. zarządzająca: Monika Bobowska **Hub Graficzny:** **Dyrektor:** Robert Látel **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordinator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Krasnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Glewica, 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 **Čłownikowie Zarządu:** Andrzej Chojnowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Oreńko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklam:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklam:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Galka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama **Kolportaż:** **Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta:** Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. Tele Tydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Cytelnictwa. Rozpowszechnienie 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 stacje po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega PT. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową.

Collette, „Schody”	▼	„... kojota”, komedia	▼	odgłos opon przy ruszaniu	▼	„... do radości”, poemat Schillera	▼	kredens albo stół	▼	dom Inuity	▼	... et labora	▼	śmieci w skrzynce mailowej	▼	cielecy język
▶	3			zielony owoc z meszkciem	▼	region w północnej Grecji	▶					przybiera ją modelka	▶			
do wożenia dzieci po śniegu		cenne znalezi-sko	▶					materiał opat-runkowy	▶	4				np. Hindus		blizna
▶								„... obja-wienia” Spiel-berga	▼		... Kazan-dzakis, pisarz	▶	między Ziemią a Jowiszem	▼		▼
samolub-stwo		Jerresa Żyliš-..., śpie-waczka	wrzucany do pieca		Orman, aktorka	▶	składnik barwni-ków					5		likier kminkowy		z neutro-nami
wyciąg kuchenny	▶		▼		majak	▼		słynny z ostrej krytyki Homera	▶				parów	▶		2
▶			1	wzywały rycerzy do boju	▶					likwidacja	▶					
film Zannussiego z Komo-rowską	znawca Talmudu	▶						„Odyseja”	▶				Cruise lub Holland	▶	6	
▶		8		umacnia nasypy	▶					zgoda, przyjaźń	▶	7				

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Wpisz rozwiązanie

można robić z niej widły	▼	twórca	▼	szybka karetka	▼	zły sen	▼	reżyser „Dnia swira”	▼	zarost po bokach twarzy	▼	kuzynka kruką	▼	roślinna tkanka przewo-dząca	▼	etap, stadium	▼
Greta ..., „Ninocz-ka”	▶				4	Ucherska, „Uroczy-sko”	▶										
Trium-falny w Paryżu	▶			„Czerwony ... z Hopkin-sem	▶					ze stolicą w Prisztinie			buty na kółkach			miasto w Niem-czech	
▶	8					nerwowy skurcz	▶		7		wpłacona suma	▶	1				
oszust	pies gończy		zbocze	z kodem pocztowym		między kręgami		„... Sy, „Nietykal-ni”	▶					Christian ..., grał Batmana			waluta RPA
▶				pańskie konia tuczy	▶	3				„Niech żyje ...” piosenka		starszy kelner	▶				▼
rzeźba przedsta-wiająca tułów		angielski konser-watysta	▶					eskorta	▶								
▶					prawy dopływ Wisły	▶				5		trójkątny kawałek drewna	▶				6
kamizelka kajakarza		buty piłkarza	▶					2	... Łuka-szewicz, „Seks-misja”	▶							

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

dewiza życiowa	osłona dętki	wartości danej grupy		załoga łodzi wiosłarskiej		opakowanie zapalek	ustęp tekstu		narzędzie do rzeźbienia	biurowy gwóźdź		potocznie więzienie		gałki w wafelku
▶	▼			spiekota ▶			▼		dawne tajne hasło ▶	▼				
zimowe jabłko		wydanie opinii ▶				miara drewna ▶						układ wyrazów w zdaniu		dolna część pałta
▶				posada ▶					wał pod torami ▶			▼		▼
„... Joanna od Aniołów”		„... wielkiego podrywu”	rów, wykop ▶			obsiane zbożem ▶				8	śniadaniowa mieszanka		może być rzucone na wiatr	
▶		▼		czarna do butów		nielot w zoo		w segregatorach	„Szósty ...”, film ▶				▼	
wzrost cen na giełdzie	Audrey ... „My Fair Lady”		dokazywanie, zabawa	tworzy wiersze ▶			▼		manekin ▶			9		
siatkarski as					ostry zakręt górskiej ścieżki		... hialuronowy ▶					jesienny kwiat		ćwierćbeczka
▶				„Wielki ...” z Nowickim		7		jednostka częstotliwości		kończyna z dłonią	gorąca masa w kraterze			▼
część koła ▶						„... Ford, „Ścigany” ▶					3			
▶		5						na niej zapis wideo		do nadawania kierunku jazdy statkowi			waga opakowania towaru	
zabawa po pachy		futerał		kochanka Nerona		stępka		samo- chód	...-Paul Belmondo ▶					
proces rozluźniania mięśni ▶		▼				4					ciągnięta sieć ▶			
▶				marna karta		omasta		mlekiem i miodem płynąca		obsypany agrestem	kawałek lodu na rzece		tama	przybytek hazardu
odmiana tapira	kwatery		państwo- wa na maszcie ▶				▼			tkanina na garniturze		2		▼
▶				egipski bocian	rzut różny ▶			6				milczek		rzymski bóg miłości
urwiste wybrzeże		1 kg wody ▶						wrażliwy na zapachy		wzdłuż szwu spodni ▶				
chodzi bokiem ▶			10		... Dym- szówna, aktorka ▶						„... Schneider, „Sissi” ▶			
położenie bez wyjścia		Mel ... „Patriota” ▶							komórka nerwowa ▶					
▶					pozycja jogina ▶						czerwony romb na karcie ▶			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wpisz rozwiązanie

**CHWILA
NA RELAKS**

NOWOŚĆ! 100 rad poleca!

Sprawdzone receptury na...

LECZNICZE NALEWKI, SYROPY I NAPARY

100
rad
Poleca!

**Lecznicze
nalewki
syropy i napary**

nr 3/2026 czerwiec-sierpień
Cena 3,49 zł (w tym 9% VAT)

TYLKO
3,49
zł

**Domowe mikstury
z polskich
zioł i owoców:**

- Pyszne i zdrowe przetwory z jablek, gruszek i brzoskwiń
- Słynne orzechówki
- Środki do smarowania i robienia okładów
- Napary dla diabetyków

Do stosowania na:

- Reumatyzm
- Serce i cholesterol
- Odporność
- Trawienie
- Lepszy nastrój
- Przeziębienie
- Puchnące stopy
- Kruche naczynka



**5 ZŁOTYCH ZASAD,
BY NALEWKA SIĘ UDAŁA
i dobrze zadziałała**

EXTRA! Syropy z jagód, malin, porzeczek i orzechów włoskich

RADZIMY JAK:

- dobrze przygotować domowe leki z ziół i owoców
- prawidłowo przechowywać składniki i gotowe mikstury, żeby nie straciły swoich właściwości

POLECAMY

- naturalne leki wspierające odporność
- zioła kojące nerwy
- środki, które wspomagają krążenie krwi, regulują ciśnienie i poziom cholesterolu
- kuracje dobre przy niestrawności

JUŻ W SPRZEDAŻY! TYLKO 3,49 zł

ULUBIONE PROGRAMY GDZIEKOLWIEK I BEZ ZACINANIA

Przeżyj lepsze lato i miej swoje ulubione programy zawsze przy sobie! Oglądaj najlepsze filmy przy basenie, włącz ostatni odcinek ulubionego serialu po powrocie z wycieczki albo zajmij dzieci bajkami w drodze na wakacje. GONET.TV zapewni rozrywkę na tablecie, telefonie, laptopie i telewizorze.

Wypróbuj ją bez zobowiązań tylko za 1 zł.



**151 stacji
telewizyjnych**



**2000+
filmów**



**Najdłuższe
odtworzenie
wsteczne**



**Na każde
urządzenie**



**Gdziekolwiek
w UE**



Wypróbuj **GONET.TV** za 1 zł

Potem gonet.tv może być Twój już za 15,99 zł. Zamów bez zobowiązań na **www.gonet.tv**