

Nowe sposoby

- Emerytura wyższa nawet o kilkaset złotych miesięcznie
- Uzupelnij brakujące dokumenty
- Skontaktuj się z ZUS

► STR. 8-9

na wyższą emeryturę



Dobra cena!

TYLKO
3,80
zł
w tym 8% VAT

PIĄTEK 27 WRZEŚNIA 2024
NR 226 (10 047)

SUPER

se.pl **express**

Redaktor prowadzący: Tomasz Walczak

nr indeksu 348 627 ISSN 0867-8723



1-7 WARSZAWA

Para przebywa obecnie w podróży poślubnej

Wszystko mam pod kontrolą

ZYGMUNT SOLORZ tylko w „Super Expressie” odpowiada na zamieszanie wokół swojej firmy wywołanej przez jego dzieci

tylko u nas!
EXCLUSIVE

► STR. 2-3

KOBIECIE WYBUCHŁ KOMINEK NA TARASIE

Nina płonęła żywcem

► STR. 6



GWIAZDA NIE TYLKO SPOTYKA SIĘ PRYWATNIE Z TANCERZEM...

Majka TAŃCZY nawet PO GODZINACH

► STR. 12

WICESZEF KOMISJI ŚLEDZCZEJ DS. PEGASUSA:
Ziobro już dawno mógł zeznawać

► STR. 5

ZYGMUNT SOLORZ tylko w „Super Exp
wokół swojej firmy wywo

Wszystk pod ko

PARA MŁODA

Kilka miesięcy
temu Zygmunt
Solorz i Justyna
Kulka wzięli ślub



Z ygmunt Solorz to jeden z najbogatszych i najbardziej znanych ludzi w Polsce. Biznesmen stworzył Polsat i od lat stoi na jego czele. Kilka miesięcy temu miliarder po raz trzeci się ożenił. Historia tego związku to iście filmowy scenariusz. Według naszych informacji aktualnie Solorz jest w podróży, którą łączy z zarządzaniem firmą.

Już ponad rok temu opublikowaliśmy zdjęcia Zygmunta Solorza z Justyną Kulką. Wtedy informowaliśmy, że miliarder pojawił się w Sopocie z atrakcyjną brunetką. Z ich twarzą nie

znikał uśmiech. Jak ustalił „Super Express”, kilka miesięcy temu para wzięła ślub za granicą. Justyna Kulka została żoną biznesmena. Według naszych informacji ze względu na napięty kalendarz zawodowy nie było czasu na podróż poślubną. Zarówno Zygmunt Solorz, jak i jego nowa żona pochłonęli byli pracą. Aktualnie są za granicą.

Kilka dni temu, jak poinformowała „Gazeta Wyborcza”, troje dzieci biznesmena (Tobias, Piotr i Aleksandra) rozesłało do menedżerów spółek miliardera pismo, w którym ostrzegają, że dobro tych firm może zagrożone. Dzieci zwracają uwagę na to, że nie mają kontaktu z ojcem. Tymczasem nam bez problemu udało się skontaktować z biznesmenem.

RANDKA POD GWIAZDAMI

Mimo podróży
Zygmunt Solorz
zapewnia,
że cały czas
zajmuje się
swoimi firmami



ressie” odpowiada na zamieszanie
fanej przez jego dzieci

tylko u nas!
EXCLUSIVE

**PODRÓŻ
POŚLUBNA**

Para przebywa obecnie
w podróży poślubnej

o mam kontrolą

Okazuje się, że jest w trakcie podróży. – Rzadko pozwalam sobie na takie wyznania, ale obiecałem żonie podróż poślubną, której ze względów zawodowych nie mogliśmy odbyć wcześniej. Jesteśmy w Europie w trakcie rejsu. Jednak cały czas jestem na bieżąco ze sprawami firm i biorę udział w ich pracach. Proszę się o mnie nie martwić, mam wszystko pod kontrolą – powiedział. – Dzieci są już dorosłe, mają ponad 30 i 40 lat, mają swoje życie, a ja mam swoje, przecież to normalne – dodaje.

Zapytaliśmy Justynę Kulkę, jak czuje się po tym, co napisała

o niej „Gazeta Wyborcza”. – Nikt nie lubi czytać o sobie takich rzeczy. Większość z tego to nieprawda i nie wiem, jakiemu celowi ta publikacja ma służyć, dlatego nie zamierzam się do tego odnosić – stwierdziła.

Tymczasem wczoraj po południu Zygmunt Solorz rozesłał list do pracowników, w którym poinformował, że usunie swoje dzieci z władz spółek grupy. „Przez te wszystkie lata potęgę i pozycję firmy budowałem wspólnie z wieloma ludźmi – z częścią z nich jestem związany od początków działalności, część co naturalne to osoby nowe. Byli i są wśród nich wysokiej klasy menedżerowie i tysiące świetnych pracowników. W ostatnich latach moje dzieci pełniły w moich spółkach różne stanowiska. W ostatnim czasie zdałem sobie sprawę, że angażowanie na obecnym etapie moich dzieci w zarządzanie firmami nie przyczynia się do większej stabilności w firmach, ani do budowania ich lepszej przyszłości” – napisał Solorz. **JOT**



”

ZYGMUNT SOLORZ:

Rzadko pozwalam sobie na takie wyznania, ale obiecałem żonie podróż poślubną, której ze względów zawodowych nie mogliśmy odbyć wcześniej. Jesteśmy w Europie w trakcie rejsu. Jednak cały czas jestem na bieżąco ze sprawami firm i biorę udział w ich pracach. Proszę się o mnie nie martwić, wszystko mam pod kontrolą

Mąż zdradził mnie z posłanką

ŻONA OFICERA SOP OSKARŻA

Małżonka byłego już szefa ochrony premiera twierdzi, że oficer SOP się nad nią znęcał. W rozmowie z „Super Expressem” padają też kolejne oskarżenia. - Zdradził mnie z posłanką. Przytapałam ich w garażu późnym wieczorem na warszawskim Mokotowie, kiedy to mąż twierdził, że przebywa w delegacji za granicą - mówi nam pani Aneta (nazwisko do wiadomości redakcji). Pełnomocniczka oficera przekonuje nas, że te zarzuty są nieprawdziwe.

Sprawa, którą opisywaliśmy wczoraj w „SE” jest wyjaśniana przez służby. Policja, na zlecenie prokuratury, prowadzi postępowanie i bada, czy doszło do znęcania się nad żoną. Procedurę Niebieskiej Karty wszczął Zespół Interdyscyplinarny ds. Przemocy Domowej na warszawskiej Białoleśce. Mamy potwierdzający na to dokument datowany na 23.09.2024. W całej sprawie były oficer SOP odmówił komentarza.

Udało nam się porozmawiać z jego żoną, która mówi, że po kilkunastu latach małżeństwo z oficerem zamieniło się w koszmar. - Z czasem był coraz bardziej agresywny, nadużywał alkoholu. Wszystko zrzucał na pracę, że ma dużo stresów i musi się kiedyś wyładować - mówi nam pani Aneta. Sytuacja miała się stać nie do wytrzymania, kiedy pojawiły się podejrzenia o zdradę. - Kiedyś wychaliśmy na działkę. W łódzce były

tylko jajka, więc przyrządziłam je na kolację i poszłam spać. Obudził mnie kopniakami - mówi nam drżącym głosem kobieta. - Znajomi z pracy czasami dopytywali mnie o siniaki. Musiałam wymyślać różne historie. Później pani psycholog mi mówiła, że byłam jego doskonałym adwokatem, wszystko kryłam - przekonuje.

Kobieta ciągle liczyła, że uda się uratować małżeństwo. Do czasu, kiedy pewnego dnia odkryła, że SOP-owiec, wbrew temu co mówił, nie był na zagranicznym wyjeździe. - Przytapałam go w garażu na warszawskim Mokotowie. Był razem z posłanką, z którą mnie zdradzał, a twierdził, że przebywa w delegacji. Okazało się, że wyjeżdżali razem podczas kampanii wyborczej. Spędzali czas w tych samych hotelach - opowiada ze szczegółami kobieta.

Nowa sytuacja spotęgowała szybko dotychczasowe problemy. Stało się jasne, że rozwód będzie jedynym wyjściem. - Każde moje pytanie było dla niego prowokacją i kończyło się awanturą. Twierdził, że bez niego jestem zerem, że nigdzie nie mogę tego zgłosić, że jestem za słaba i za głupia. Mam nadzieję, że teraz pozytywnie go zaskoczyłam. Zdziwi się, że potrafię o siebie walczyć - kończy pani Aneta.

Kobieta w lipcu tego roku złożyła zawiadomienie do prokuratury. Z dniem 1 sierpnia jej mąż przeszedł na emeryturę. Pełnomocniczka byłego oficera, adwokat Katarzyna Gorgol twierdzi, że zarzuty pod adresem jej

Wyjeżdżali na wspólne delegacje podczas kampanii wyborczej. Spędzali czas w tych samych hotelach. Od tego czasu mąż zmienił się diametralnie. Wpadł w szal, kiedy odkryłam prawdę

klienta nie są prawdziwe. - Wszelkie dowody zostaną przedstawione w czasie postępowania przygotowawczego i w toku postępowania rozwodowego, które w naszej ocenie jest przyczyną zawiadomienia do prokuratury. Mój klient również złożył zawiadomienie w związku z zachowaniem żony w stosunku do niego -s mówi adwokat. JP



Pani Aneta o swoim dramacie opowiedziała nam w jednym z warszawskich parków

Foto ARCHIWUM

JAROSŁAW KACZYŃSKI ODDAŁ SIĘ LEKTURZE NA SALI PLENARNEJ

Górnicy pięści prezesa

Prezes PiS Jarosław Kaczyński podczas intelektualnej uczty w Sejmie



Tego się po liderze PiS nie spodziewaliśmy! Fotoreporter „Super Expressu” dostrzegł Jarosława Kaczyńskiego (75 l.) w sejmowych ławach, mocno zaczytanego w jakiejś książce. Okazało się, że to „Górnicy pięści. Historia jastrzębskiego boksu”! Polityk jest zatem miłośnikiem sportów dla prawdziwych mężczyzn, bo przypominamy, że kiedyś był fanem rodeo.

To, że Jarosław Kaczyński jest wielbicielem walk bokserskich wiemy nie od dziś. Wiosną tego roku opowiedział o swojej pasji w „Magazynie” Anity Gargas. Przyznał jednak, że nie ma za wiele czasu na oglądanie sportu w telewizji. Ale teraz znalazł czas na czytanie o swojej ulubionej dyscyplinie. W Sejmie pochłonięła go zilustrowana zdjęciami opowieść o sekcji boksu z górnicy Jastrzębia. Tamtejszy klub wywindował na pięściarskie salony takich zawodników jak Średnicki, Biegalski czy Adamek.

W 2016 r. prezes PiS przyznał się w rozmowie z „SE”, że jest miłośnikiem rodeo i na emeryturze chciałby hodować byki. Ale to się zmieniło. Gdy został przez Gargas zapytany, czy wciąż ogląda w telewizji rodeo, wyznał, że to już dla niego przeszłość. - Formuła tych sprawozdań się zmieniła, z takiej, która mnie niezmiernie bawiła na taką, która już nie jest tak zabawna. Tamta zawierała charakterystyki byków przy czym brzmiały one dokładnie tak jakby to byli ludzie i to mnie niezmiernie bawiło - stwierdził Kaczyński. ABR

Foto PAWEŁ DĄBROWSKI, ARCHIWUM

Wiceprzewodniczący komisji śledczej ds. Pegasusa nie ma wątpliwości:

ZIÓBRO JUŻ DAWNO MÓGŁ ZEZNAWAĆ



Tomasz TREŁA
Poseł Lewicy.
Wiceszef komisji
ds. Pegasusa

foto MAREK KUDELSKI

„Super Express”: – Pan także jest „podłamywany” i „zażenowany” poziomem debaty dotyczącej informacji rządu ws. powodzi? Takie odczucia ma część pańskich kolegów z koalicji 15 października. **Tomasz Treła:** – Tak, choć może trochę mniej, bo wiem, na co stać polityków PiS. Mnie już więc tak bardzo nie przeraża, jak oni się zachowują – jak takie bydło wypuszczone na pole.

– **Mocne.**

– No ale tak się zachowują! Mówi premier, mówią ministrowie,

którzy na południu kraju spędzili kilkanaście dni, a oni dopowiadają, dokrzykują, podkrzykują... Myślę zresztą, że najlepszym świadectwem tej debaty było: Kaczyński-leniuch w pieleszach, Błaszczaka nie ma, Morawieckiego na początku też nie. Lekceważą i nie podchodzą do sprawy poważnie. Wysłali tych swoich harpaganów, którzy pokrzykiwali z drugiego czy trzeciego rzędu podczas wystąpienia premiera. Do jego informacji oczywiście można mieć zastrzeżenia, ale była bardzo profesjonalna. Poza tym nie pamiętam, żeby podczas kryzysu covidowego czy wojny za wschodnią granicą krok po kroku informowano, co robi rząd i jakie ma plany. PiS nie może sobie

poradzić z takim sposobem uprawiania polityki. Oni się zastanawiali jak na kryzysie zarobić dla siebie kasę.

– **Termin przesłuchania przed komisją ds. Pegasusa został wyznaczony na 14 października, ale Zbigniew Ziobro stwierdził, że to on sam zdecydował, czy się na nim pojawi, czy nie. I co na to odpowie wiceprzewodniczący komisji?**

– Powiem tak: panie Zbyszku, pan przestanie chojrzyć. Pan teraz jest taki cwaniaczek, kole-dzy mówią, że pan na łóżku i ciężko funkcjonuje, a w środę miał pan wywiad w pisowskiej szczujni i miał się pan bardzo dobrze. Pan powinien znać kodeks postępowania karnego, a jeśli pan nie zna, to informuje: jeśli pan nie będzie

przychodził, to pana doprowadzą. Jeśli pan chce być doprowadzony przez funkcjonariuszy policji, to proszę tak dalej opowiadać. Te pisowskie zagrywki typu „przyjść, nie przyjdę”, „legalna, nielegalna” już naprawdę mało kogo interesują. Każdy, kto uporczywie utrudnia prace komisji, musi się liczyć z tym, że będzie doprowadzony. Pan Zbigniew Ziobro też, bo to nie jest żadna święta krowa. On miał determinację, żeby przez osiem lat niszczyć polski wymiar sprawiedliwości, więc teraz trochę odwagi, panie Ziobro!

– **Zbigniew Ziobro oświadczył, że biegły wystawiając opinię, nie wziął pod uwagę operacji, którą przeszedł i skutki której odczuwa do dziś.**

– Nigdy nie kwestionowałem, że pan Ziobro był chory i poddawał się leczeniu. Natomiast ja tę opinię biegłego czytałem kilkakrotnie i wiem jedno: pan Ziobro chory był, ale dzisiaj jest w na tyle dobrej formie, że może składać zeznania. Biegły zweryfikował dokumentację medyczną, koniec kropka. On się po prostu przed komisją boi przyjsć! Panie Zbyszku, czego pan się boi? Jak pan jest taki twardy facet, Morawieckiego nazywał pan „mięksiszonem”, to niech pan nie będzie mięksiszonem do kwadratu. Bo wychodzi na to, że z pana jest mały tchórzyk, który nie chce powiedzieć prawdy opinii publicznej.

– **Czy z tej opinii wynika też, że informacje przekazywane przez polityków Suwerennej Polski i samego Ziobro na temat stanu jego zdrowia były przesadzone?**

– Z tej opinii wynika dość precyzyjnie, że pan Zbigniew Ziobro nie od kilku dni, nie od kilku tygodni, ale od kilku miesięcy czuł się na siłach, żeby składać zeznania. Był w trakcie rehabilitacji, rekonwalescencji, ale czuł się na siłach. Nie wchodząc w szczegóły to jest napisane w tej opinii.

Rozmawiała
KAMILA BIEDRZYCKA

Były prezes Orlenu i europoseł Prawa i Sprawiedliwości grzmi:

Benzyna powinna być dziś po 5,50



Daniel OBAJTEK
Europoseł PiS,
były prezes Orlenu
foto TOMASZ GOLLA

Radio Plus: – Tankuje pan ciągle na Orlenu? **Daniel Obajtek:** – Oczywiście, że tankuję. Uważam, że Orlen jest dobrem narodowym i należy na nim tankować.

– **Tym bardziej, że benzyna jest poniżej 6 zł. Za waszych rządów aż taka tania nie była.**

– To nie jest prawda. Za moich rządów była za nawet 5,99, więc proszę tak nie mówić. Natomiast proszę sobie porównać cenę ropy. Wtedy była nawet po ponad 100 dolarów za baryłkę, a kurs dolara był nawet po 4,60. Trzeba też sprawdzić cenę produktu. Dziś cena na rynkach międzynarodowych jest taka, że w Polsce paliwo powinno kosztować ok. 5,50 zł, a jak mi pan nie wierzy, proszę popatrzeć sobie na wyniki Orlenu, które ostatnio w detalu były o 500 milionów większe niż w moich czasach.

– **Chce pan powiedzieć, że Orlen łupi Polaków?**

– Tak uważam.

– **A co pan powie, jak okaże się wkrótce, że rację miał Donald Tusk i ta benzyna w końcu będzie za 5,19, tak jak obiecywał?**

– Proszę sobie przypomnieć te słowa. Pan premier powiedział, że wie jak to zrobić, bo był szefem rządu i zna te mechanizmy. Potem 100 razy zmieniał zdanie i na samym końcu powiedział, że on nie jest prezesem Orlenu i on nie wpływa na spółkę. Z jednej strony bym się cieszył z tego, że paliwo jest po 5,19, a z drugiej strony musi pan wiedzieć jedną podstawową rzecz.

– **To znaczy?**

– Jeżeli paliwo byłoby po 5,19, oznaczałoby to generalnie duży problem w gospodarce. Budżet państwa szorowałby zaś po dnie, bo oznaczałoby to także znacznie mniejsze wpływy z podatków.

– **Polityka gospodarcza obecnego rządu znacząco różni się od waszej? Czy to lepsza lub gorsza, ale jednak kontynuacja?** – Nie ma żadnej polityki gospodarczej. Czy pan widzi jakąś politykę gospodarczą?

– **Nie widzę znaczących zmian, dlatego pytam o sytuację.**

– Za rządów PiS była największa dynamika inwestycyjna. Inwestycje rządu 36 mld złotych rocznie, to są fakty. Inwestycje związane choćby z infrastrukturą energetyczną to są fakty. Widzi pan jakąś strategiczną inwestycję poza tym, że wszystkie inwestycje są złe, bo zostały zaprojektowane za czasów PiS? No nie. Ja bym bardzo prosił i nie mówię tu politycznie, żebyśmy po prostu w końcu zaczęli inwestować. W co powinniśmy inwestować? Dziś powinniśmy panie redaktorze inwestować w źródła podtrzymujące bilans w mocy. To kwestia bezpieczeństwa państwa i tu powinna być bardzo szybka ścieżka inwestycyjna. Dziś koszt energii w Polsce jest tak wysoki, że dziś firmy będą związać się z Polską.

– **Energia była drogą też za waszych rządów. Tarcze pozwoliły trochę te ceny zmniejszać.** – Za naszych rządów był potężny kryzys energetyczny wywołany wojną i nie można tych czasów teraz porównywać. To jest fakt.

Rozmawiał JACEK PRUSINOWSKI, TW

REKLAMA

Od poniedziałku, 30.09, tylko w „Super Expressie”



Ile kosztuje
wyjazd do
sanatorium?

SUPER PORADNIK SANATORIUM

Sprawdź:

● **PONIEDZIAŁEK:**

– szczegółowy cennik od 1 października.
Kto może liczyć na darmowy pobyt

● **WTOREK:**

– jak uzyskać skierowanie do sanatorium

● **ŚRODA:**

– jak ominąć kolejkę do sanatorium

● **CZWARTEK:**

– jak wyjechać do sanatorium
z mężem lub przyjaciółką

SUPER
express

KOBIECIE WYBUCHŁ KOMINEK NA TARASIE, MA POPARZONE 70 PROC. CIAŁA

NINA PŁONĘŁA ŻYWCEM

To była chwila. Nina Komisarek (36 l.) spod Wrześni (woj. wielkopolskie) rozpałała biokominek na tarasie domu, gdy nagle zaczęła płonąć jak pochodnia. Ratując się, wskoczyła do basenu w ogrodzie. Teraz walczy o życie w szpitalu. Jest w śpiączce farmakologicznej.

Nina z mężem Damianem oraz ich dwiema córkami mieszkają w niewielkim Borzykowie. Sieliskie, spokojne popołudnie, które Nina spędzała z 5-letnią córeczką na świeżym powietrzu, w jednej chwili zamieniło się w koszmar. Kobieta postanowiła rozpałać na tarasie biokominek. Nagle – zupełnie niespodziewanie – doszło do eksplozji urządzenia.

– Nina wcześniej wielokrotnie rozpałała ten biokominek i wszystko było dobrze. Aż do tego ostatniego razu – mówi nam jej mąż Damian Komisarek. Nina próbowała ratować się i wskoczyła do basenu przy domu. Na miejscu wkrótce pojawili się strażacy, potem przyleciał śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Druhowie okładali Ninę hydrożelami, wtedy kobieta była jeszcze przytomna. Niestety, po chwili dostała ostrych drgawek i straciła świadomość.

– Do niedawna byliśmy szczęśliwą rodziną, jednak pożar, który niespodziewanie wybuchł, chciał odebrać nam Ninę! – mówi załamany Damian.

Kobieta trafiła do szpitala. Ma poparzone aż 70 proc. ciała, jest w śpiączce farmakologicznej. Już dwukrotnie przeszczepiono jej skórę. – Jak zapewniamy lekarze, najgorsze jest już za nią – mówi mąż kobiety, który razem z córkami i bliskimi liczą, że pani

Nina wróci do zdrowia. – Razem z dziećmi czuwać przy jej łóżku. Mamy nadzieję, że nasza obecność doda jej choć trochę siły! – mówi Damian.

Lekarze robią wszystko, co w ich mocy, by uratować Ninę, ale przed nią jeszcze długa i trudna droga do zdrowia. Potrzebne będą kolejne przeszczepy skóry, operacje plastyczne, długotrwała, kosztowna rehabilitacja, specjalistyczna opieka i pomoc psychologiczna. – To ogromny koszt, który przekracza możliwości naszej rodziny – mówi Damian Komisarek. **MROK**

Nina przed wypadkiem



To była szczęśliwa rodzina. Mąż i córki wierzą, że tak będzie nadal



Nina Komisarek została wprowadzona w śpiączkę farmakologiczną

Jedna dłoń jest cała poparzona, druga częściowo

Możesz pomóc!

Darowizny można wpłacać na konto fundacji Siepomaga: 11 2490 1028 3587 1000 0064 2983 z dopiskiem: Darowizna Nina Komisarek 1029-93782

EXPRESSEM

→ ŚLĄSKIE

Ulica dla Kutza

Nowa ulica w dzielnicy Szopienice-Burowiec otrzyma imię reżysera, pisarza i publicyisty Kazimierza Kutza – zdecydowali wczoraj radni Katowic. W 2010 r. Kazimierz Kutz został Honorowym Obywatelom miasta. W 2019 r. – rok po jego śmierci – w Katowicach-Szopienicach, gdzie się urodził, odsłonięto jego mural. W 2021 r. został upamiętniony popiersiem w Galerii Artystycznej Katowic. Kazimierz Kutz zapisał się w historii m.in. jako autor tzw. filmowej trylogii śląskiej, na którą składa się „Sól ziemi czarnej” (1969 r.), „Perła w koronie” (1971 r.) oraz „Paciorki jednego różańca” (1979 r.). W sumie wyreżyserował ponad 20 filmów fabularnych. Dwukrotnie nagradzono go Złotymi Lwami na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni. DP

→ POMORSKIE

Przejechał na pasach, dostał 10 lat więzienia

Sąd Rejonowy w Kościerzynie skazał Leszka K. na 10 lat więzienia i dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych za spowodowanie wypadku drogowego, w którym zginął 48-letni mężczyzna. Kierujący był pod wpływem amfetaminy. Do wypadku doszło 22 października 2023 r. w pobliżu miejscowości Kościerska Huta. Jak ustalili śledczy, kierujący audi potrącił będącego na oznakowanym przejściu dla pieszych 48-latkę, który był ubrany w odbłaskową odzież. Ofiarą wypadku to znany miejscowy lekarz i specjnalista Radosław Flisikowski. Zmarł on w szpitalu w wyniku ciężkich obrażeń. DP

ODSZEDŁ ULUBIENIEC
POZNANIAKÓWMiś Baloo
nie żyje

Baloo na co dzień był uosobieniem łagodności, ale kiedy czuł, że na śniadanie są ryby – stawał się prawdziwym drapieżnikiem. Kochali go w Poznaniu wszyscy! Niestety, miejscowy ogród zoologiczny poinformował, że miś nie żyje. Zanim trafił do zoo, Baloo był zwierzęciem cyrkowym i przeżył horror. Miał malutki wybieg i nabawił się krzywicy. Karmiono go popcornem i chipsami. Wyrwano mu pazury i wyłamano górne kły. Zwierzę uratowano i przekazano do zoo. Tutaj

Baloo spędzał spokojną, piękną emeryturę. – Kilka dni temu biedne, schowane łapy Baloo odmówiły ostatecznie posłuszeństwa. Po prześwietleniu zdecydowano, żeby nie wybudzać go z narkozy i nie skazywać na dalsze cierpienia. Baloo umarł w spokoju – poinformowali pracownicy zoo. MROK

Wszelkie prawa, w tym Autora i Wydawcy, zastrzeżone. Jakiegokolwiek dalsze rozpowszechnianie artykułów zabronione.

Mieszkańcy wsi (od lewej): sołtys Barbara Mazurek, Eugenia Cuber, Wanda Siedlaczek i Mirosław Kolek. W tle miejscowy dom kultury

Stara wieś Nieboczowy zniknęła, nową odtworzono kilka kilometrów dalej



Gdy woda zaczęła zalewać zbiornik przeciwpowodziowy Racibórz Dolny, było to jak pogrzeb tej miejscowości – mówi Barbara Mazurek, sołtys wsi Nieboczowy (woj. śląskie), która została przeniesiona o kilka kilometrów. Przesunięta jak pionek na szachownicy, po to, by zbudować właśnie ten zbiornik. To on sprawił, że tegoroczna powódź nie była bardziej katastrofalna od tej z 1997 roku.

Zanim zbiornik Racibórz Dolny uratował Opole, Brzeg, Wrocław i inne miasta nad Odrą, najpierw trzeba było wysiedlić 500 ludzi z ich ojczystej. – Gdy usłyszałam, że Nieboczowy będą zburzone i mamy się wynieść, pomyślałam: „nie damy się wykurzyć” – wspomina Wanda Siedlaczek, mieszkanka śląskiej wsi datowanej na 1240 rok. Już nie ma e-czki

plany zakładały wybudowanie tu infrastruktury przeciwpowodziowej. Później wszyscy o tym zapomnieli. Aż do katastrofy z 1997 r. Po powodzi tysiąclecia do planów wrócono, ale wieś miała zniknąć, a ludzie się wyprowadzić.

Mieszkańcy stawili opór. – Przysłałi jakieś ankiety, za metr ziemi płacili jak za butelkę piwa, nie traktowali nas jak ludzi – opowiada sołtys wsi Barbara Mazurek. – Nie chodziło o pieniądze. Dla nas najważniejsze było uratować tę społeczność, relacje, tradycję, historię, którą tworzyli nasi przodkowie od XIII wieku – dodaje.

Nieboczowianie wywalczyli odtworzenie wsi kilka kilometrów dalej. W 2016 r. ludzie zaczęli się przeprowadzać. Przeniesiono przydrożne kapliczki, odtworzono remizę, uliczki nazwano tymi

samymi nazwami, a prochy przodków zostały ekshumowane. – Gdy zbiornik Racibórz zaczęto wypełniać, nie mogłam nawet spojrzeć, jak woda zalewa to, co kiedyś było nasza wioska – mówi pani sołtys. – Cieszymy się, że zbiornik pomógł. Tak mówi rozum, ale serce boli – kończy pani Barbara.

PRZEMYSŁAW GLUMA

Kościół z 1930 r. zburzony, zaś nowy wybudowano w 2017 r.



W miejscu XIII-wiecznej wioski jest dziś zbiornik przeciwpowodziowy Racibórz Dolny

foto i reprodukcja PAMELI ASKIDŁA

Niedźwiedź miał spokojną jesień życia



Pod budowę zbiornika Racibórz Dolny przesunięto XIII-wieczną wioskę

Nasza wieś uratowała Opole i Wrocław

Opole i Wrocław

NOWE SPOSOBY NA WYŻSZĄ EMERYTURĘ

1 NADAL PRACUJ

Dla seniorów, którzy mają możliwość najlepszym sposobem na dodatkowe dochody jest praca. Dłuższa aktywność zawodowa powoduje, że rośnie kwota składek zapisanych na twoim koncie emerytalnym w ZUS. Maleje natomiast wskaźnik dalszego trwania życia, przez który dzielony jest zebrany kapitał. **To dlatego każdy rok dłuższej pracy daje podwyżkę wysokości emerytury nawet o 10-15 proc.** Osoby, które mogą kontynuować pracę po osiągnięciu wieku emerytalnego, mogą zyskać więc kilkaset złotych więcej miesięcznie.

2 DORABIAJ

Jeśli skończyłeś 65 lat (mężczyzna) lub 60 lat (kobieta) – możesz dorabiać bez żadnych ograniczeń. Osoby, które nie osiągnęły wieku emerytalnego, a dorabiają do emerytury lub renty, muszą sprawdzać, czy ich zarobki nie spowodują zmniejszenia lub zawieszenia wypłaty świadczenia. **Od 1 września 2024 roku do końca listopada zarobki do 5 626,90 zł brutto miesięcznie nie wpłyną na zmniejszenie emerytury czy renty. W przypadku przychodu od 5 626,90 zł do 10 450 zł ZUS proporcjonalnie zmniejszy wysokość świadczenia. Powyżej przychodu przekraczającego 10 450 zł – wcześniejsza emerytura zostanie zawieszona.**

3 PONOWNE PRZELICZ EMERYTURĘ

Emeryturę możesz podwyższyć, jeśli ZUS zgodzi się przeliczyć na nowo twoje świadczenie. Zakład powinien przeliczyć emeryturę w następujących sytuacjach:

- ▶ **gdy przy składaniu wniosku o przyznanie świadczenia nie dysponował wszystkimi dokumentami za okresy ubezpieczenia uwzględniane przy obliczaniu świadczenia,**
- ▶ **gdy wnioskodawca może udokumentować zarobki za lata przed przejściem na emeryturę lub zarobki, jakie uzyskiwał po przyznaniu świadczenia,**
- ▶ **gdy wnioskodawca pracował lub opłacał składki na ubezpieczenia społeczne po przyznaniu świadczenia.**

Pracujący senior może przeliczyć swoje świadczenie raz na rok. Jeśli jako emeryt lub rencista wykonujesz pracę zarobkową i z tego tytułu podlegasz ubezpieczeniu emerytalno-rentowemu, możesz zgłosić wniosek o ponowne ustalenie wysokości świadczenia z doliczeniem okresów składkowych.

Uwaga!

Składanie wniosku o ponowne przeliczenie świadczenia jest bezzasadne, jeśli nie masz nowych dowodów, wpływających na wysokość emerytury.

Corocznym sposobem na podwyższenie emerytury są waloryzacja świadczenia, trzynastka i czternastka. Ale możesz też sam poszukać sposobów na wyższe świadczenie z ZUS. Podpowiadamy, które z nich są najskuteczniejsze.

**SUPER
PORADNIK**

4 UZUPEŁNIJ LATA ZEROWE

Warto również wyliczyć minimalne wynagrodzenie zamiast lat zerowych. Niektórym nie udało się w momencie składania wniosku udowodnić wysokości uzyskiwanych zarobków, to

ZUS uznawał je za tzw. lata zerowe. Od stycznia 2009 r., ZUS może przyjmować do wyliczeń świadczenia, zamiast zerowych zarobków, obowiązującą w tym okresie płacę minimalną.

5 UZUPEŁNIJ KAPITAŁ POCZĄTKOWY

Jeśli przed 1999 r. opiekowałaś się dzieckiem przebywając na urlopie wychowawczym i masz emeryturę wyliczoną z uwzględnieniem kapitału początkowego, złóż wniosek o jego przeliczenie. Wówczas okresy urlopu wychowawczego były traktowane jako lata nieskładkowe. Obecnie za ten czas odprowadzane są składki emerytalno-rentowe z budżetu państwa. Możesz też powiększyć

swój kapitał początkowy, dzięki temu, że inaczej jest liczony czas studiów – w porównaniu do całego okresu zatrudnienia, a nie tylko w stosunku do daty przejścia na emeryturę. Lata studiów są traktowane jako okresy nieskładkowe i nie mogą przekroczyć 1/3 okresów składkowych. Wniosek o ponowne ustalenie kapitału początkowego (wniosek EKP) możesz złożyć w dowolnym momencie.

6 POSZUKAJ BRAKUJĄCYCH DOKUMENTÓW LUB ŚWIADKÓW

Sprawdź, czy posiadasz dokumentację, która podniesie wysokość świadczenia. Mowa o dokumentach:

- ▶ **potwierdzających staż,**
- ▶ **potwierdzających okresy składkowe i nieskładkowe – np. świadectwa pracy, legitymacja ubezpieczeniowa, zaświadczenie uczelni potwierdzające ukończenie studiów,**

- ▶ **płacowych (np. druk Rp-7 wystawiony przez pracodawcę lub jego następcę prawnego, kopie list płac, zaświadczenia wydane przez archiwa lub inne placówki przechowujące dokumentację płacową, legitymacje ubezpieczeniowe zawierające wpisy o zarobkach).**

Jeśli nie uda ci się zdobyć żadnych

nowych dokumentów, możesz poszukać świadków, którzy potwierdzą, że pracowałeś w danej firmie, czy byłeś ubezpieczony itp.

Pamiętaj!

Przeliczenie świadczenia następuje na Twój wniosek. Jeśli okazałoby się, że po przeliczeniu przysługuje Ci niższe świadczenie, to ZUS nadal będzie wypłacał świadczenie w dotychczasowej wysokości.

JAK ZŁOŻYĆ WNIOSEK O PRZELICZENIE EMERYTURY?

Aby złożyć wniosek o ponowne przeliczenie emerytury, należy:

- ▶ **wypełnić formularz ERPO, dostępny na stronie ZUS;**
- ▶ **załączyć dokumenty potwierdzające nieuwzględnione wcześniej okresy składkowe oraz osiągnięte zarobki.**

Wniosek można złożyć osobiście, za pośrednictwem pełnomocnika, pocztą lub przez polski urząd konsularny. Po złożeniu wniosku, ZUS przeliczy emeryturę od miesiąca, w którym wniosek został złożony.



8 SPRAWDŹ, CZY MASZ PRAWO DO DODATKÓW

► Dodatek pielęgnacyjny do emerytury

Oprócz przeliczenia emerytury, emeryci mogą skorzystać z dodatku pielęgnacyjnego. Dodatek pielęgnacyjny przysługuje osobom powyżej 75. roku życia automatycznie, wcześniej można o niego wnioskować, jeśli lekarz orzecznik ZUS uzna seniora za całkowicie niezdolnego do pracy i samodzielnej egzystencji. **Świadczenie od marca 2024 wynosi 330,07 zł.**

► Dodatek do emerytury za pracę w trudnych warunkach

Jest dodatkiem do kapitału początkowego i łącznie z tym kapitałem podlega waloryzacji, co powiększa podstawę obliczenia emerytury. Rekompensata stanowi odszkodowanie za utratę możliwości nabycia prawa do wcześniejszej emerytury z tytułu pracy w szczególnych warunkach lub szczególnym charakterze dla osób, które nie mają ustalonego decyzją prawomocną prawa do emerytury pomostowej. **Dodatek do emerytury za pracę w trudnych warunkach przysługuje osobom urodzonym po 31 grudnia 1949 roku, które przed 1 stycznia 2009 roku wykonywały co najmniej 15 lat pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze, stale i w pełnym wymiarze czasu.** Do pracy w warunkach szczególnych zalicza się zawody, które mogą powodować trwałe uszkodzenia zdrowia. Chodzi m.in. o pracę pod

ziemią, w wodzie, w wysokich lub niskich temperaturach. Szczególny charakter pracy określany wymaganiami szczególnej odpowiedzialności i sprawności psychofizycznej. Wśród takich prac można wyróżnić m.in. pracę w organach kontroli państwowej, w organach administracji celnej, pracę osób wykonujących działalność twórczą lub artystyczną, pracę dziennikarzy, pracę nauczycieli czy pracę żołnierzy zawodowych, policjantów i strażaków.

► Świadczenie ratownicze do emerytury

Osoby, które szczególnie zasłużyły się dla swojej społeczności, mogą liczyć na dodatkowe 200 zł do emerytury. Świadczenie ratownicze jest skierowane do osób, które osiągnęły wiek emerytalny, a w przeszłości służyły w Ochotniczej Straży Pożarnej, Górskim Ochotniczym Pogotowiu Ratunkowym lub Tatrzańskim Ochotniczym Pogotowiu Ratunkowym. Świadczenie ratownicze przyznawane będzie dożywotnio, jednak warunkiem jego otrzymania jest przepracowanie w wymienionych służbach co najmniej 20 (w przypadku kobiet) lub 25 (w przypadku mężczyzn) lat. Aby otrzymać dodatkowe 200 złotych do emerytury, należy złożyć wniosek do Zakładu Emerytalno-Rentowego Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji. W przypadku byłych strażaków OSP, wniosek należy dostarczyć do powiatowego

lub miejskiego komendanta straży pożarnej.

► Dodatek dla sołtysów

"Sołtysowe" jest wypłacane od lipca 2023 roku. Jest to wynagrodzenie za lata, kiedy sołtysi nie otrzymywali pieniędzy za swoją pracę na rzecz społeczności lokalnej. Świadczenie pieniężne podlega corocznej waloryzacji. **Od dnia 1 marca 2024 r. wynosi 336,36 zł.** Prawo do dodatku mają osoby, które pełniły funkcję sołtysa przez 7 lat.

► 500 plus dla seniorów

To świadczenie uzupełniające dla osoby niepełnosprawnej, niezdolnej do samodzielnej egzystencji powyżej 75 lat i pobierającej zasiłek pielęgnacyjny. Przyznanie seniorowi comiesięcznego świadczenia zależy od ZUS-u, dla którego opinię wydaje lekarz orzecznik. Do wniosku należy dołączyć orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji lub orzeczenie o zaliczeniu do I grupy inwalidów. Jeśli takie orzeczenie zostało już kiedyś złożone w ZUS, nie trzeba go ponownie dołączać. Wysokość świadczenia zależy m.in. od łącznej wysokości przysługujących danej osobie świadczeń pieniężnych finansowanych ze środków publicznych. **Próg uprawniający do świadczenia wynosi 2423,21 zł brutto miesięcznie. Gdy emerytura, renta albo inne świadczenie przekracza tę kwotę, dodatek zostanie pomniejszone według zasady „złotówka za złotówkę”.**

7 POTWIERDZENIE ZATRUDNIENIA PRZED 1999 ROKIEM

Osoby posiadające dokumenty potwierdzające zatrudnienie i odprowadzanie składek sprzed 1999 roku mają możliwość ubiegania się o ponowne przeliczenie świadczenia emerytalnego. Odprowadzanie składek przed 1999 rokiem jest kluczowe, bo od tego momentu wszystkie składki są już ujmowane w ZUS na indywidualnych kontach ubezpieczonych. Od 1999 r. każda osoba ubezpieczona ma indywidualne konto w ZUS-ie, na którym zapisywane są wszystkie

składki należne (dotyczy osób, za które pracodawca miał obowiązek opłacenia składek) lub opłacone za daną osobę po 1998 r. (dotyczy osób prowadzących działalność gospodarczą). Dowodem na zatrudnienie przed rokiem 1999 są świadectwa pracy oraz zaświadczenia o zatrudnieniu i wynagrodzeniu. Gdy nie masz odpowiednich świadectw pracy ani zaświadczeń, możesz dostarczyć do ZUS-u inne dowody lub zeznania świadków, byłych współpracowników.

9 DOBRZE WYBIERZ MOMENT

Moment przejścia na emeryturę wpływa na wysokość pobieranego co miesiąc świadczenia. Jednym z dwóch najkorzystniejszych miesięcy jest luty, z powodu corocznej marcowej waloryzacji rent i emerytur, a także wypłaty

„trzynastek” w kwietniu. Drugim dobrym miesiącem momentem na złożenie wniosku o emeryturę, ze względu na (przeprowadzaną w czerwcu) roczną waloryzację kapitału emerytalnego, jaki zgromadziłeś w ZUS, będzie lipiec.

Złożenie wniosku o emeryturę w lipcu może też oznaczać otrzymanie „czternastki”. Wybierając odpowiedni miesiąc do złożenia wniosku o emeryturę możesz zwiększyć jej wysokość nawet o kilkadziesiąt złotych.

Zgwałcił i zamordował 84-latkę

**ZWYRODNIALCOWI
GROZI
DOŻYWCIE**

Do tej niewyobrażalnej zbrodni doszło w miejscowości Hyżne na Podkarpaciu. Śledczy dokonali wstrząsających ustaleń. 50-letni Sławomir D. napadł na 84-latkę z tej samej wsi, wykorzystał ją seksualnie i brutalnie zamordował. Zwyródniac właśnie stanął przed Sądem Okręgowym w Rzeszowie. Grozi mu dożywotnia odsiadka w więzieniu.

W nocy z 14 na 15 maja 2023 r. Sławomir D. (50 l.) wdarł się do domu Krystyny Sz. (+84 l.). Według śledczych, najpierw ją zgwałcił, a póź-

niej zabił. Prokurator Arkadiusz Jarosz przekazał, że spowodował u seniorki „co najmniej 53 urazy w różne części ciała”. Szybko go zatrzymano, a w miniony poniedziałek stanął przed sądem. Odczytano akt oskarżenia, po czym sędzia wyłączył jawność procesu ze względu na drastyczny charakter zbrodni. Sławomir D. nie przyznał się do zarzucanych mu czynów.

50-latek mieszkał w Hyżnem w domu rodzinnym, nie pracował, utrzymywał się ze zbieractwa złomu i drobnych kradzieży. Jak ustalili śledczy, nie wylewał

za kołnierz oraz okradał pustostany i opuszczone domy. Jego ofiara mieszkała samotnie. Ciało pani Krystyny znaleźli bliscy, którzy na co dzień pomagali jej w pracach domowych.

Zbrodniarzowi grozi kara pozbawienia wolności na czas nie krótszy niż 15 lat, a nawet dożywocie. Został przebadany psychiatrycznie. Biegli wskazali, że Sławomir D. w chwili zabójstwa miał ograniczoną zdolność kierowania swoim postępowaniem, ale może brać udział w postępowaniu przed sądem oraz przebywać w zakładzie karnym lub areszcie śledczym. Psychiatrzy uznali również, że karę więzienia powinien odbywać w systemie terapeutycznym dla osób z zaburzeniami psychicznymi.

BEATA OLEJARKA



Sławomir D. (50 l.) nie przyznał się do gwałtu i zabójstwa. Jego proces będzie toczył się za zamkniętymi drzwiami

Śledczy przez wiele godzin zabezpieczali ślady na miejscu zbrodni



REKLAMA

foto BEATA OLEJARKA (2)

Tylko u nas zwiastuny kolejnych odcinków! Odkryjemy przed Wami wcześniej kulisy zbrodni i dramatów

SUPER SERIALE

SUPER
express

Oglądaj w każdą sobotę o godz. 17.00 na YouTube Super Seriele

806811_WA

POLICJANT W CZASIE WOLNYM WEZWAŁ DROGÓWĘ

Tirem po pijaku

Dyżurny policji w Bielsku Podlaskim otrzymał informację o kierowcy tira, który jechał całą szerokością krajową „dziwienstanki”. Zgłaszającym był funkcjonariusz z Hajnówki, który miał dzień wolny od służby. Nie tylko poinformował kolegów o jadącej zygżakiem ciężarówce, ale też cały czas za nią jechał. Wkrótce pirata

drogowego zatrzymali mundurowi z drogówki – 47-letni Białorusin „wydmuchał” blisko 3 promile alkoholu. Wiózł on ładunek do jednej z bielskich firm. Trafił do aresztu, a jego ciężarówka na strzeżony parking. Stracił też prawo jazdy. Za jazdę na podwójny gazie grożą mu teraz 3 lata odsiadki.

TEM

Nie ganiam z pistoletem za chłopakiem córki

Piotr Zelt (55 l.) – aktor telewizyjny i teatralny, czyli słynny Arnie z kultowego „13 Posterunku”, w rozmowie z „Super Expressem” otworzył się na temat córki – 16-letniej Nadii. Okazuje się, że gwiazdor jest... zachwycony jej wybrankiem! Opowiedział nam o niezwyklej relacji, która łączy go z nastolatką i czy zechce ona, podobnie jak tata, związać swoje życie z show-biznesem i sceną.

Super Express: – Czy Nadia chce pójść w Twoje ślady i zostać aktorką?

Piotr Zelt: – To na razie dość odległy temat, bo Nadia nie ma jeszcze sprecyzowanych planów, co chce robić w przyszłości. Trudno się temu dziwić, bo w tym roku skończyła dopiero szesnaste lat i jest jeszcze trochę za wcześnie na konkretne ustalenia. Dlatego na nią nie naciskam i nie wypytuję, kim chciałaby być w dorosłym życiu. Na nic ją też nie namawiam, ale zaakceptuję każdy jej wybór, który będzie zgodny z jej marzeniami, zainteresowaniami, pasją.

– Bycie ojcem szesnastolatki to łatwe czy trudne wyzwanie?

– Jeśli chodzi o Nadzię, nie mam powodów do narzekań. Jest wspaniałą dziewczyną, otwartą na ludzi i świat. Ma w sobie mnóstwo pozytywnych emocji, jest życzliwa, koleżeńska, lubiana w towarzystwie. I zawsze jest na „tak”. Czasami trochę mnie to trapi, bo z doświadczenia wiem, że te cechy charakteru nie zawsze są przez innych szanowane, bo będąc szczerym i prostolinijnym można się naciąć i zostać wykorzystanym. Z drugiej jednak strony bardzo się cieszę, że ma takie podejście do życia. Otwartość, bezpośredniość i naturalność zawsze jest w cenie!

– Jakbyś określił swoją relację z Nadia?

– Swoją córkę traktuję poważnie, po partnersku. Niczego jej nie narzucam, nie pouczam i w niczym nie ograniczam. Bardzo dużo rozmawiamy, a ja cieszę się, że Nadia zwierza mi się z wielu prywatnych

spraw, co przecież w jej wieku nie jest takie oczywiste. Nie zaliczam się jednak do ojców, którzy swoim dzieciom mówią, co mają robić i jak postępować. Ja wolę wysłuchać Nadii co ma do powiedzenia i dopiero wtedy wyrazić swoją opinię i ewentualnie coś doradzić. Ma do mnie pełne zaufanie i jeśli coś obiecuję, to wie, że jej nie zawiodę. Nigdy jej też nie okłamałem i tego trzymam się do dziś.

– Żyjesz na walizkach, bo grasz w sześciu spektaklach, z którymi jeździsz też po kraju. Nie masz wrażenia, że zbyt rzadko widzisz się z córką?

– Zawsze mam poczucie, że zbyt mało poświęcam Nadii czasu. A szczególną tęsknotę odczuwam po naszych niezapomnianych wakacyjnych wojażach, kiedy mamy chwile tylko dla siebie. Latem jeździmy na Hel, gdzie mieszkamy na kempingu, a naszą ulubioną rozrywką jest windsurfing. Zimą szusujemy po stokach, bo oboje kochamy góry i lubimy aktywnie spędzać czas. To są fantastyczne momenty, których nie zamieniłbym na nic innego!

– Jeśli w życiu Nadii pojawi się adorator będziesz zazdrosny i podejrzliwy?

– To już mam za sobą. Od jakiegoś czasu moja córka spotyka się z chłopakiem, a ja bardzo uważnie przyglądam się ich relacji. Na razie nie mam powodów do niepokoju i obaw, bo jest on opiekuńczy, wrażliwy i bardzo szarmancki. To taki niedzisiejszy, rzadko już spotykany przedwojenny egzemplarz, który wśród nastolatków stanowi chlubny wyjątek. Nie ganiam więc za nim z pistoletem, by ochronić Nadzię przed grożącym jej niebezpieczeństwem (śmiech).

Rozmawiał ARTUR KRASICKI



Ojciec i córka uwielbiają razem spędzać czas



Widzowie pokochali go za rolę pocieszego Arniego w „13 Posterunku”

Piotr Zelt obecnie gra w aż 6 spektaklach teatralnych

➔ **MAGDA CIELECKA (52 l.) O ZWIĄZKU Z MŁODSZYM AKTOREM:**

To nasze życie!

Magdalena Cielecka (52 l.) spotyka się z młodszym aktorem, Bartoszem Gelnere (36 l.). – Tuż po trzydziestce miałam taki czas, że przez cztery-pięć lat byłam singlem. Nie było mi źle. Nie jestem kobietą, która rozpadnie się, żyjąc sama, albo sobie nie poradzi.

Ale... lubię być w relacji, dzielić z kimś życie. Mnie to daje napęd, czerpię z tego radość, siłę, jednocześnie sama dużo dając. Myślę, że jestem fajna w związku, że związek ze mną jest interesujący. Jestem w relacji, którą sobie cenię. Tworzymy związek na własnych zasadach, bo to nasze życie – wyznała w rozmowie z „Vivą!” aktorka. **JB, APA**

REKLAMA

MOŻESZ POKONAĆ BÓL STAWÓW

ZASTOSUJ LEK Z UZDROWISKA BUSKO-ZDRÓJ!



- ✓ Choroba zwyrodnieniowa stawów
- ✓ Reumatoidalne zapalenie stawów (rzs)
- ✓ Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa (zszsk)
- ✓ Bólowe zespoły: szyjne, barkowe i lędźwiowo-krzyżowe
- ✓ Stany pourazowe narządu ruchu

PYTAJ W APTECE O LEK
MAŚĆ BOROWINOWA Z BUSKA-ZDROJU

Skład: w 100 g produktu leczniczego znajduje się substancja czynna: 40 g wodnego wyciągu borowinowego. Postać farmaceutyczna: maść. Pozwolenie Ministra Zdrowia nr R/0042.

Podmiot odpowiedzialny: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne Sulphur Zdrój Exim Sp. z o.o.,
28-100 Busko-Zdrój, ul. Boh. Warszawy 116a
www.sulphur.com.pl, tel. 41-378-78-93

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

MAŚĆ BOROWINOWA
LEK PRZECIWREUMATYCZNY



MAJKA JEZOWSKA (64 l.) NIE TYLKO SPOTYKA SIĘ PRYWATNIE Z TANCERZEM, ALE TEŻ... TAŃCZY Z NIM GDZIE SIĘ DA!

Majka tańczy nawet po godzinach



Jezowska i Danilczuk wspólnie zjedli i popili...



Majka upewniła się, że dobrze wygląda i natychmiast...



...ruszyli w tany!



foto PAPA818 (4)

Majka Jezowska (64 l.) mimo dojrzałego wieku wywija tak, że ruchów i poczucia rytmu mogłaby pozazdrościć jej niejedna nastolatka. Gwiazda otwarcie mówi, że jest „sexi babcią” oraz że świetnie czuje się na parkiecie programu PolSATu. Niedawno ona oraz jej taneczny partner, Michael Danilczuk (32 l.), zostali przyłapani przez fotoreporterów w trakcie kolacji i... zmysłowego tańca. Nawet po godzinach nie mają dość!

Majka Jezowska jest świetnym przykładem na to, że cały czas można czerpać radość z życia i konkurować ze znacznie młodszymi gwiazdami.

W „Tańcu z gwiazdami” „utarła nosa” niejednej osobie, która nie dawała jej żadnych szans. Okazuje się, że oboje z Michałem do treningów podchodzą na poważnie – trenują gdzie tylko się da, nawet poza parkietem! Niedawno zostali przyłapani przez paparazzi w jednej z warszawskich modnych knajp w stylu amerykańskim, gdzie jedli posiłek i raczyli się kolorowy-

Wokalistka wykorzysta każdy moment do zmysłowego tańca

mi napojami. Po biesiadzie Majka upewniła się, że makijaż jest na miejscu i jak gdyby nigdy nic wstali i ruszyli w tany. Tancerz i artystka wywiali tak kilkanaście minut, po czym zapłacili rachunek i udali się na

parking. Przy samochodach pożegnali się buziakami i rozeszli do swoich aut. A już w niedzielę zaprezentują widzom swoją świetną formę na parkiecie „Tańca z gwiazdami”. Majka rośnie na faworytkę! **JB, APA**

EMILIA DANKWA (19 l.) PRZEZ 10 LAT DORASTAŁA NA OCZACH WIDZÓW

REKLAMA

SUPER KRZYŻÓWKI

w każdą sobotę

Rozwiązuj i wygrywaj dodatkowe pieniądze!

wygraj 5000 zł!

Gazeta krzyżówkowa – 20 łamigłówek co sobota!

SUPER express

Ale pięknie wyrosła!

19-latkę obecnie rozwija kariera w modelingu

Znana z „Rodzinki.pl” Emilia Dankwa (19 l.) dorastała na oczach milionów Polaków. Dla wielu z pewnością jeszcze na długo pozostanie uroczą Zosią, ale dzisiaj prezentuje zupełnie inne oblicze... Początkowo w „Rodzince.pl” miała pojawić się tylko epizodycznie. Rezulutna Zosia podbiła jednak serca widzów i została w serialu. Przez dziesięć lat fani mogli obserwować jak Emilia dorasta na ekranie. Teraz życiem chętnie dzieli się na Instagramie, gdzie śledzi ją prawie 200 tysięcy osób. 19-latkę zaprezentowała się w czarnym bikini. „Skąpna w słońcu” - napisała w poście. Wygląda niczym grecka bogini!

AK, APA

foto INSTAGRAM

Karolina Gilon (34 l.): narzeka w ciąży:

Rośnie mi NIE TYLKO brzuch

Karolina Gilon (34 l.) kilka tygodni temu pochwaliła się ciążą. Teraz pokazała fotki z naprawdę okazałym brzuchem i... równie okazałym biustem. Okazuje się, że z tego aspektu akurat nie do końca się cieszy.

„Pierwsza sesja w ciąży i to kochającym okiem ojca dziecka, które noszę. Zdjęcia pokazują, to jak mnie widzi

Mati i to jak ja się przy nim czuję... a czuje się kochana, akceptowana i wciąż sexi, mimo że rośnie mi nie tylko ko brzuch” - napisała Karolina Gilon w sieci. Wcześniej

powiedziała podczas spaceru z ukochanym: „Ten biust mi tak już urósł, że w kamerze się ledwo mieści. Mati, pomóż mi z tym. Niedługo będziesz mi nosił, jak tak dalej pójdzie.

Przypominam, że ja kiedyś zmniejszałam biust. Ja nie wiem, co to będzie, jak mi tak zostanie. A jak mi to Mati urośnie bardziej? Ale jeszcze pokarm dla dziecka

i w ogóle takie tam. One będą jeszcze większe” - stwierdziła Karolina Gilon. Ojcem dziecka celebrytki jest Matusz Świerczyński, który był uczestnikiem

programu prowadzonego przez Gilon - 7. edycji „Love Island. Wyspa miłości”. Ciekawę czy podziela jej negatywną opinię o rosnących walorach... **JB, APA**

Modelka martwi się, że biust ledwo mieści się w obiektywie



REKLAMA

foto INSTAGRAM (2)

Co sobotę tajemnice SERIALI

- „M jak miłość”
- „Bridgertonowie”
- „Na Wspólnej”
- „Ołowiane dzieci”
- „Złoty chłopak”

HOROSKOP TYGODNIOWY

<p>BARAN 21.03-20.04 UNIKNIESZ KŁOPOTÓW</p> <p>Byłeś w łos od kłopotów! Zaniedbałeś coś ważnego, prawdopodobnie w pracy i twój szef zaczynał już patrzeć na ciebie srogo. Na szczęście wypadki potoczą się tak, że twoje niedopatrzenie zostanie szybko zapomniane. Będziesz miał bardzo dużo szczęścia!</p> <p>RADA: Niechący obraziłeś pewną ważną osobę i potem było ci głupio. Na szczęście ta osoba jest tak zajęta, że nie zauważyła gafy.</p>	<p>BYK 21.04-20.05 ODETCHNIESZ Z ULGĄ</p> <p>Spodziewasz się w nadchodzącym tygodniu pewnych kłopotów, jednak tak naprawdę one wcale nie nadejdą. W ostatniej chwili ktoś bezinteresownie życzliwy umożliwi ci obejście pewnych niekorzystnych dla ciebie zasad lub przepisów. Będziesz miał świetny spokój.</p> <p>RADA: To będzie twój dobry tydzień. Spotkasz się z samymi pochwałami i zaszczytami, a coś, czego się obawiałeś, wcale nie nadejdzie.</p>	<p>BLIŹNIĘTA 21.05-21.06 SZANSA NA SUKCES</p> <p>Ktoś zaprosi cię dziś na rozmowę, która nieoczekiwanie sprawi, że wpadniesz na pewien ciekawy pomysł, jaki pomoże ci się wzbogacić. Nawet znacznie! Słuchaj uważnie, ale nie do końca, bo potem ten ktoś zmieni temat na całkiem nie interesujący.</p> <p>RADA: Zrób nareszcie porządki w swoim mieszkaniu, bo taki rozgardziasz mocno ci zaszkodzi! Możesz zgubić coś bardzo ważnego.</p>	<p>RAK 22.06-22.07 OSIĄGNIESZ CEL</p> <p>Od dawna próbowałeś zakończyć pewne długofalowe przedsięwzięcie i w tym tygodniu nareszcie zostanie to umożliwione. Gwiazdy podpowiadają, że to dla ciebie idealny czas na zrobienie interesu życia, zaraz po sfinalizowaniu tego wcześniejszego projektu.</p> <p>RADA: Upiersz się przy swoim i bardzo słusznie! Po jakimś czasie ludzie zauważą, że nie da ci się wmówić byle czego. Nie rezygnuj ze swojego zdania.</p>	<p>LEW 23.07-22.08 TOWARZYSKI CZAS</p> <p>Ten tydzień poświęcisz niemal całkowicie na spotkania z dawno niewidzianymi osobami, znajdziesz także czas na wizyty u częściej odwiedzanych przyjaciół. W dodatku szykuje się kilka uroczystości rodzinnych, których się jeszcze wcale nie spodziewasz.</p> <p>RADA: zadzwon do pewnej od dawna nie widzianej osoby. Spotkanie z nią okaże się nie przykrym obowiązkiem, ale przyjemnością.</p>	<p>PANNA 23.08-22.09 BĄDŹ CIERPLIWY</p> <p>Wydaje ci się, że wplatałeś się w pewne tarapaty, jednak jak zwykle trochę koloryzujesz. Ani ty nie działałeś tak idealnie, ani ta druga osoba nie była twoim wrogiem w tej sytuacji. Nie minie tydzień, a wszystko to zobaczysz jak na dłoni w świetle nowych wypadków.</p> <p>RADA: Musisz ochnąć, by nie podejmować zbyt radykalnych decyzji tak wcześnie. Owszem, ktoś cię zawiódł, ale nie aż tak, jak sądzisz.</p>
<p>WAGA 23.09-22.10 RÓB TAK DALEJ</p> <p>Twój plan jest bardzo dobry i wcale nie bujasz w obłokach, jak się niektórym wydaje. Na szczęście potrafisz być uparty jak osioł i w tym przypadku cecha ta działa tylko i wyłącznie na twoją korzyść. W najbliższych dniach wszyscy się o tym przekonają.</p> <p>RADA: Sam widzisz, że wystarczy robić to, co sam uważasz za słuszne, by wszystko układało się po twojej myśli. Nie ulegaj wpływom, a sprawy będą toczyły się po twojej myśli.</p>	<p>SKORPION 23.10-21.11 ZMIEN ZACHOWANIE</p> <p>Za swoje ostatnie niepowodzenia winisz wszystkich, tylko nie siebie. Jednak jak się niebawem okaże, całkowicie niesłusznie. Osoba, którą oskarżasz o zaniedbania, wywiązała się ze swoim zobowiązaniem, to ty czegoś nie dopilnowałeś.</p> <p>RADA: Gdy ktoś cię krytykuje, cały się najeżasz, ale tym razem musisz przyznać, że w tej krytyce jest niejedno ziarno prawdy. Wysłuchaj innych i wyciągnij wnioski.</p>	<p>STRZELEC 22.11-21.12 ZBIERZESZ OWOCE PRACY</p> <p>Potrafisz bardzo długo dociekać prawdy i drążyć temat aż do rezultatu. Tym razem okaże się, że wysiłki opłaciły się. Rozwiązanie zagadki okaże się bardzo korzystne nie tylko dla ciebie, ale i dla całego twojego otoczenia. Wszyscy ci podziękują.</p> <p>RADA: Zasłużone okłaski – to jest to, co czeka cię w tym dniu. Pracowałeś, by osiągnąć ten cel i widać piękne rezultaty. To dla ciebie czas sukcesów.</p>	<p>KOZIOROŻEC 22.12-19.01 BĄDŹ KONSEKWENTNY</p> <p>Gdy już opadły emocje, znowu zaczynasz myśleć o przeszłości. Tymczasem wszystko co złe, już się skończyło i powinieneś teraz cieszyć się z tego, co udało ci się uratować. Musisz powrócić do konsekwentnych działań w swoim życiu.</p> <p>RADA: Musisz sporządzić listę spraw do załatwienia i realizować plan z żelazną konsekwencją. Rezultaty będą wręcz rewelacyjne.</p>	<p>WODNIK 20.01-18.02 SPADNIESZ NA CZTERY ŁAPY</p> <p>Ktoś żywi do ciebie wielką sympatię, pomoże ci w trudnej dla ciebie sytuacji. Bez jej pomocy chyba nie zdołałbyś wybrnąć z opresji, bo nie masz takiej wiedzy i doświadczenia, by było to możliwe w tym przypadku. Wszystko dobrze się skończy.</p> <p>RADA: Okażesz się prawdziwym szczęściarzem. Wylosujesz w loterii cenną nagrodę, a co najmniej zostaniesz pochwalony. To owoyń czas.</p>	<p>RYBY 19.02-20.03 CZAS ROMANSÓW</p> <p>Miłosnym podbojom nie będzie końca! Zostaniesz uznany za duszę towarzystwa i będziesz przyciągać pięć przeciwną niczym magnes przyciąga opłki żelaza. Będziesz mógł przebieierać w kandydatach na partnerów niczym w ulegalkach.</p> <p>RADA: Niespodzianka, jaka cię dziś czeka, bardzo cię zaskoczy. Ale tak naprawdę sam zaczynasz się już chyba domyślać, o co może chodzić.</p>

Katarzyna Warnke (47 l.)
o tym, co kręci ją najbardziej

W seksie LUBIĘ grę



Katarzyna Warnke (47 l.)
to bardzo atrakcyjna aktorka.
Nie boi się otwarcie mówić o seksie



Gwiazdy
szczerze
o Seksie

Nie kręci jej
pornografia ani
przebieranki. Woli
psychologiczne
wyzwania

Seks nigdy nie był dla niej tematem tabu. Katarzyna Warnke (47 l.) jest świadoma swojego ciała, seksapilu i swoich potrzeb. Jak właśnie wyznała, w intymności najbardziej pociąga ją gra. I nie chodzi o o grę aktorską. Gwiazda lubi, kiedy razem z partnerem uwodzą się, prowokują i wymyślają rzeczy, które ubarwiają ich życie erotyczne.

Grę aktorka utożsamia z uwodzeniem. – To jest jakiś rodzaj napięcia, które budujemy. Gra zakłada nie wiadomą. Nie mówię o przebieraniu się, bo grą może być to, jak na siebie patrzemy. To, że mówię partnerowi

na jakimś przyjęciu jakąś bardzo intymną rzecz, albo zadaje zagadkę, sugeruję coś, on później mi odpowiada, nie wiemy do końca, o co chodzi, nie wiemy, jak to się skończy. O tym mówię. Nie od razu trzeba się przebierać za pielęgniarkę. To jest takie jakieś... proste. A my, kobiety, marzymy chyba o pewnym wyrafinowaniu, o skomplikowaniu. O grze – powiedziała Warnke w podcaście "Chodzą słuchy". – Casanova i jego mit są z tym związane. Casanova to wielbiel kobiet, wielki gracz. Nie sądzę, żeby rozmiar jego penisa był istotny. Bo to sprowadziłoby go do zwierzęcia. A wszystko, co jest związane z Casanovą, jest związane raczej z kulturą, obyczajem i grą psy-

chologiczną – dodała aktorka. Katarzyna Warnke podkreśliła, że dzięki tego typu grom i zabawom sami rozwijamy się i dowiadujemy się o sobie nowych rzeczy. – Wydaje mi się, że naprawdę my same nie wszystko o sobie wiemy. Ta sfera, ta gra mogą odkrywać w nas zupełnie nowe postaci, nowe osobowości, bo mamy ich wiele i to zależy od sytuacji, w jakiej się znajdziemy, od oprawy – powiedziała. – Ja najbardziej zachęcałabym do gry – podkreśliła.

Warnke wyznała też, że nie kręci jej oglądanie filmów pornograficznych. Nigdy nie widziała też filmu "50 twarzy Greya". Zamiast perwersji zdecydowanie bardziej podnieca ją, jak to ujmuję, sztuka kochania. **DECK**

M
Y
K
REKLAMA

FOTO AKPA, INSTAGRAM

SAMOTNE
Dziewczyny
Z CAŁEJ POLSKI

SMS WRAZ Z IMIENIEM ŚLIJ NA NUMER **72976**



Marzena
POMORSKIE



Pati
MAZOWIECKIE



Inez
ŁÓDZKIE



Dzika
MAZOWIECKIE

+18

Sprawdź się również na **krzyzowki.se.pl**

SUPER KRZYŻÓWKI

ZAGRAJ O 2000 zł

Z I M I K I
I K O L
C H O W Y

Odgadnij hasło, a następnie wyślij: SXK.FORTUNA.HASŁO (np. SXK.FORTUNA.PANTADEUSZ) pod numer 7365. Na zgłoszenia czekamy do 30.09.2024 r. do godz. 6.00. Szansę wygrania nagrody mają wszyscy, którzy do 31.10.2024 r. przyślą co najmniej jedno prawidłowo odgadnięte hasło „ZAGRAJ O 2000 ZŁ”. Koszt SMS-a 3,69 zł brutto, 3 zł netto. Reklamacje: krzyzowki@se.com.pl

Hasło z kategorii: POTRAWY

Panoramyczna nr 1

NASYWKA NA RĘKAWIE MUNDURU							STROMY W GÓRACH	... MUSTAFA, WIELKI WEZYR	ROZDAJE AUTOGRAFY			NA ZASYPKI	
JEDNOSTKA BOJOWA LOTNICTWA													
		BOI SIĘ KOTA									GOTOWOŚĆ DO AKCJI	MIASTO NIEDALEKO OSTRODY	
		KRAJ Z VALLETTA											
SŁUŻYŁY DO ZAKUWANIA WIĘZNI			KREWNY KOJOTA									KOLEJOWY NA NASYPIE	KURZ
								NP. MRÓWKA	...JAGA	ODCINEK TOUR DE FRANCE			
SAMICA ŁOSIA		REKRUT											
		TAM NA GRZYBY											
											WŁOK		
MONARCHINI		ZAWIJA ZAWÓJ											
FRONTOWA ELEWACJA BUDYNKU													

27.09

Pomocnik: ESKADRA - ŁAWA - ŁOSZA - TRĄ

ZAGRAJ O 600 zł!

W dzisiejszej krzyżówce (nr 1 lub nr 2) jest jeden wyraz, który wystąpił także w jednym z wczorajszych diagramów (26 września). Pochwal się dobrą pamięcią i wyślij ten wyraz SMS-em pod numer 7365 w terminie do 30.09.2024 r. do godz. 6.00. W treści SMS-a wpisz: SXK.ZAGRAJ.wyraz (np. SXK.ZAGRAJ.KROPLA) Szansę wygrania nagrody mają wszyscy, którzy do 31.10.2024 r. przyślą co najmniej jedno prawidłowo rozwiązanie „Zagraj o 600 zł!”. Koszt SMS-a 3,69 zł brutto, 3 zł netto. Reklamacje: krzyzowki@se.com.pl

Panoramyczna nr 2

27.09

Pomocnik: ATLANT - ELIASZ - LOARA - MARSZRUTA - MASON

Wczorajsze rozwiązanie „Zagraj o 600 zł”: FENIKS

Wczorajsze rozwiązanie „Zagraj o 2000 zł”: STACJA UZDATNIANIA WODY

Uczestnictwo w konkursie jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na publikację imienia i nazwiska (wraz z miejscowością) na liście laureatów. Nagrody wysyłamy w ciągu 6 tygodni pocztą albo pocztą kurierską. Wszystkie informacje na temat przetwarzania danych osobowych znajdziesz na stronie <https://rodo.grupazpr.pl/#time-klauzula-konkursowa>

JUŻ W SOBOTĘ!

SUPER KRZYŻÓWKI z NAGRODAMI!

WYGRAJ 5000 zł ZA DARMO!



Jan Urban (62 l.) dumny ze swych następców na hiszpańskiej trawie!

Jan Urban o sensacyjnym kontrakcie Wojciecha Szczęsnego w stolicy Katalonii:

Żałowałby do końca życia, gdyby nie poszedł do Barcy

EXPRESSEM

→ PIŁKA NOŻNA

Dziennikarz zmarł na stadionie

Wczoraj w wieku 78 lat zmarł Bogusław Kukuć, nestor łódzkich dziennikarzy sportowych, przez całą karierę zawodową rozkochany w Widzewie. Jak poinformowały lokalne media, zasłabł na stadionie ukochanego łódzkiego klubu w trakcie czwartkowej konferencji prasowej przed wyjazdowym spotkaniem ekstraklasy Widzewa z Lechią Gdańsk. **MŻ**

→ FORMUŁA 1

Szantażysty oskarżeni

Trzech mężczyzn zostało oskarżonych o szantaż wobec rodziny Michaela Schumachera (55 l.), siedmiokrotnego mistrza Formuły 1, pozostającego od blisko 11 lat pod stałą opieką medyczną po poważnym urazie mózgu. Prowadzonym procederem miał być 53-latek z Wuppertalu, który zagroził ujawnieniem prywatnych fotografii i filmów wideo, żądając za odstąpienie od tego kwoty 15 mln euro. Jednym z pozostałych szantażystów okazał się były ochroniarz rodziny Schumacherów. Głównemu oskarżonemu grozi kara do 15 lat więzienia. **MŻ**

→ PIŁKA RĘCZNA

Przegrana Indystrii

Drugą porażkę zaliczyli piłkarze ręczni Indystrii Kielce w rozgrywkach Ligi Mistrzów. Podopieczni Tařanta Dujżebajewa w 3. kolejce przegrali we własnej hali z broniącą tytułu Barceloną 28:32. **MŻ**

Jan Urban (62 l.), do śródo-wieczoru był wciąż współliderem klasyfikacji najlepszych polskich snajperów w hiszpańskiej ekstraklasie. Robert Lewandowski (34 l.) tego dnia przeskoczył go jednak, zdobywając gola nr 49 w LaLiga. Trener Górnika specjalnie dla „Super Expressu” skomentował nie tylko osiągnięcie „Lewego”, ale i niespodziewany angaż Wojciecha Szczęsnego (34 l.) przez „Dumę Katalonii”.

„Super Express”: – Gdy Górnik w środę tuż przed północą żegnał się z Pucharem Polski, pan żegnał się z mianem najskuteczniejszego Polaka w lidze hiszpańskiej. Trochę żal?

Jan Urban: – A skąd! Zawsze życzyłem Robertowi, by strzelał jak najczęściej. I by wreszcie mnie dogonił i przegonił. Kiedy ja wyjechałem do Hiszpanii, przyszło po mnie jeszcze kilku chłopaków, których zaproszono do Primera Division. Potem długo mieliśmy ciszę, pust-

kę. A teraz jest „Lewy” i znów głośno o Polaku. Brawo!

– Pan wierzył, że w LaLiga będzie tak skuteczny jak w Bundeslidze?

– Powtórzę to, co mówiłem dwa lata temu: jeśli Barcelona będzie zdolna kreować sytuacje, Robert będzie strzelał. I tak było w pierwszym sezonie: dużo okazji, a więc i „Lewy” królem strzelców, a Barcelona mistrzem. W drugim Barca grała już inaczej, więc i on trafiał nieco rzadziej.

– Styl gry Barcy Hansiego Flicka jest bardziej przyjazny dla Roberta niż taktyka z czasów Xavięgo Hernandęza?

– Tak, bo „Lewy” to typ napastnika, który uwielbia dominować bezpośrednio w polu karnym. Wie, gdzie i kiedy się znaleźć. A jak już dostanie piłkę od kolegów w tym polu karnym, to na pewno wykorzysta okazję.

– Przyjście Wojtka Szczęsnego – jego przyjaciela – doda mu animuszu?

– A idzie do Barcy? Wspaniale! Sądzę, że w jakiś sposób na Robertcie się to odbije – jeszcze jeden „swój człowiek” w szatni (śmiech). A tak na poważnie – w kontekście Wojtka: bardzo będę się cieszyć,

jeśli ten kontrakt podpisze. Żałowałby pewnie do końca życia, gdyby – mając taką okazję – nie poszedł do Barcy. To niesamowity klub. Z kategorii tych, którym – jak Realowi czy Bayernowi – po prostu się nie odmawia.

– Szczęśny jest graczem na poziomie Barcy? Pytam, bo np. Jurek Dudek wyraźnie wskazuje różnice między sposobem gry jego i Marca-Andre ter Stegena.

– Decyzja Barcelony o jego angażu jest bardzo rozsądna, bo w tym momencie potrzebuje ona klasowego bramkarza, który zagwarantuje jej solidne zabezpieczenie bramki. Że niby Wojtek może trochę inaczej współpracować z zespołem? OK, zgadzam się. Ale o bramkę Katalończycy będą mogli być spokojni!

– Ten kilkutygodniowy rozbrat z boiskiem nie będzie mieć znaczenia dla dyspozycji Szczęsnego?

– Żadnego! Ktoś ma kontuzję, dochodzi do formy przez kilka tygodni albo i dłużej, ale wskakuje w końcu na wcześniejszy pułap. Szczęśny jest w elicie najlepszych bramkarzy świata, a na dodatek to przecież młody gość, który kilka tygodni temu zaskoczył wszystkich swoją decyzją o zakończeniu kariery.

DARIUSZ LEŚNIKOWSKI

➤ TAM GO JESZCZE NIE BYŁO

Krychowiak zagra na Cyprze

Grzegorz Krychowiak ma nowy klub. 34-latek był reprezentantem Polski będzie występował w cypryjskim Anorthosisie Famagusta. Wczoraj do załatwienia formalności pozostały tylko testy medyczne piłkarza. Nieoficjalnie mówi się o rocznym kontrakcie Polaka. Ostatnie dwa sezony „Krycha” spędził w saudyjskim Abha Club, z któ-



rym kontrakt wygaś z końcem czerwca. Krychowiak odrzucił wcześniej m.in. ofertę angielskiego Hull City i wybrał Cypr. Anorthosis to 12-krotny mistrz tego kraju, ale ostatni raz był nim w 2008 roku. Po czterech kolejnych obecnych sezonu nowy zespół 100-krotnego reprezentanta Polski zajmuje 10 miejsce w tabeli. **JCH**

foto TOMASZ RADZIK

➤ ASYSTOWAŁ MISTRZOWI ŚWIATA I ZGARNĄŁ PUCHAR KRAJU

Pierwsze trofeum Bogusza w USA

Cóż za rok Mateusza Bogusza (23 l.) na piłkarskich murawach! Świeżo upieczony reprezentant Polski wraz z kolegami z Los Angeles FC właśnie sięgnął po Puchar USA.

W finale jego zespół po dogrywce pokonał 3:1 ekipę Sporting Kansas City. Bogusz, który zagrał pełne 120 minut, asystował przy otwierającym wynik



trafieniu Oliviera Giroud, mistrza świata z 2018 roku. To była już ósma asysta Polaka na trzech frontach północnoamerykańskich zmagani (Major League Soccer, Leagues Cup i właśnie US Open Cup), który w 39 występach klubowych nazbierał aż 18 goli. Wspomniany Puchar USA to jego pierwsze trofeum w seniorskiej karierze. **DAL**

foto TOMASZ RADZIK

Wszelkie prawa, w tym Autora i Wydawcy, zastrzeżone. Jakiegokolwiek dalsze rozpowszechnianie artykułów zabronione.



Jan Tomaszewski (76 l.)

– Panie bramkarz, pora wstać i zabrać się do roboty – już wkrótce te słowa Wojciech Szczęsny (34 l.) usłyszy na treningu w Barcelonie

Jan Tomaszewski ostro o przyjeździe polskiego bramkarza do Barcelony:

Mam nadzieję, że Szczęsny nie wróci do kadry

Wielki powrót z emerytury i kontrakt z Barceloną Wojciecha Szczęsnego (34 l.) zelektryzował całą piłkarską Europę. Kibice w kraju i ekspersi są zachwyceni, oprócz...

Jana Tomaszewskiego (76 l.).

Wybitny bramkarz reprezentacji nie rozumie nagłej zmiany zdania i karci Szczęsnego za nie dotrzymanie słowa. – Wojtek jest idolem młodzieży i uważam, że jeśli coś się mówi, to się tego trzyma – wyznał.

„Super Express”:
– Wielki powrót Wojciecha Szczęsnego do Barcelony to chyba piękna informacja dla kibiców.

Jan Tomaszewski: – Jest to dla mnie niezrozumiała sprawa. To są tacy piłkarze, na tak wysokim poziomie, że jak coś mówią, to tak ma być. W tym momencie nie rozumiem Wojtki. O pieniądzu tu raczej nie chodzi, bo pewnie mógłby grać w Arabii Saudyjskiej. Nie trenował przez jakiś czas. Na dodatek nie rozumiem, że ktoś odmawia gry w drużynie narodowej. W tej chwili poczynania Wojtki są niezrozumiałe. Mam nadzieję, że Michał Probiecz nie proponuje mu powrotu do kadry. Gdybym ja był Skorupskim albo Bułką, to zrezygnowałbym z gry w kadrze, gdyby selekcjoner teraz powołał Wojtkę na najbliższe zgrupowanie.

– Ale to sytuacja nadzwyczajna...
– Przecież niedawno Marc-André ter Stegen też miał problemy ze zdrowiem i ten Iñaki Peña grał. Słowa się dotrzymuje, ale to co zrobił Wojtek, to jest jego sprawa. Nie mój cyrk...

– Wojtek ma grać rok i jak Ter Stegen wyzdrowieje, to wróci do bramki...

– A kto zmuszał Wojtkę do rezygnacji z futbolu? Czekam teraz aż Toni Kroos powie, że też wraca do gry. To są idole młodzieży i uważam, że jeśli coś się mówi, to się tego trzyma. Mam nadzieję, że nie wyjdzie na tym, jak Robert Lewandowski na transferze z Bayernu do Barcelony. I co na to Iñaki Peña, który czekał na swoją szansę. Nawet Lamine Yamal go bardzo chwalił.

– Ale Szczęsny to lepszy bramkarz niż Peña.

– A skąd pan to wie?

– Bazuję na tym, co widziałem przez lata...

– Jeszcze raz podkreślam: powiedział słowo i go nie dotrzymał. Niech gra jak najlepiej, ale mnie to przestaje interesować.

– Mocne słowa...

– Wcale nie. Jeśli ktoś odmawia gry, to ma do tego prawo. Nie rozumiem jednak tego ruchu. Cała Polska jest zachwycona, a ja uważam, że nie dotrzymał słowa. Jest idolem młodzieży, ta młodzież nie ma się teraz na kim wzorować.

– Czyli meczów Barcelony pan nie włączy?

– Mnie teraz Barcelona interesuje, co zeszłoroczny śnieg. Barcelona przestała dla mnie istnieć.

MICHAŁ SKIBA

foto ART SERVICE, GRZEGORZ WAJDA/REPORTER, BRUNNER

Parobiec, Zimmerman i Thompson wśród kandydatów do walki z legendą na gali XTB KSW 100

Pudzian dostał trzech do wyboru

Jubileuszowa gala XTB KSW 100 coraz bliżej (16 listopada w Gliwicach), a jeden z głównych bohaterów imprezy Mariusz Pudzianowski (47 l.) wciąż nie ma przeciwnika. A dokładniej rzecz ujmując, wciąż nie zastanawia, na którego z rywali się zdecydować. Federacja przedstawiła mu trzy nazwiska.

W tej trójce jest Łukasz Parobiec (44 l.), o którym pisaliśmy w środy w wydaniu „Super Expressu”. Pozostali dwaj to Errol Zimmerman (38 l.) i Oli Thompson (44 l.). Dwóch ostatnich polscy kibice sportów walki znają doskonale. Zimmerman ma za sobą m.in. dwie walki na galach KSW i obie wygrane w efektywnym stylu. W czerwcu 2022 r. rozprawił się przed czasem z Marcinem Różalskim, a w kwietniu 2023 r. nie dał szans Tomaszowi Sararze. Co ciekawe Holender na październik ma zaplanowany pojedynek w Japonii, ale jeśli nie dozna w nim poważniejszej



Oli Thompson (44 l.)



Łukasz Parobiec (44 l.)



Errol Zimmerman (38 l.)

kontuzji, to bez kłopotu miesiąc później będzie mógł zmierzyć się z „Pudzianem”.

Z kolei Thompson na galach KSW bił się pięć razy, w tym raz... z Pudzianowskim. Ponad 10 lat temu w trójmiejskiej Ergo Arenie górą był Polak, który zwyciężył zasluzenie na punkty. Brytyjczyka w Polsce mogliśmy oglądać całkiem niedawno - w sierpniu na Babilon MMA 46 pokonał w walce wieczoru Marcina Sianosa i zdobył pas

mistrza federacji Babilon MMA w wadze ciężkiej. Z tych trzech opcji Pudzianowski najtrudniejszą przeprawę, przynajmniej teoretycznie, miałby z Zimmermanem. Rewanż z Thompsonem dekadę po pierwszym starciu byłby z pewnością interesujący, ale kibice najchętniej zobaczyliby batalię z Parobcem. A na kogo postawi sam „Pudzian”?

RAFAŁ MANDES



Mariusz Pudzianowski (47 l.) do klatki KSW powróci po półtorarocznej przerwie i dwóch porażkach

foto KSW (2), GROMDA, TOMASZ KUDALA/REPORTER

dzień 271.
* wsch. 6.26 zach. 18.24

Amadeusza,
Wincentego

wrzesień
2024

tydzień 39.
☾ wsch. 1.22 zach. 17.09

27

piątek

ŚWIATOWY
DZIEŃ
TURYSTYKI

HISTORIA: 27 września 1785 r. w pobliżu Dębek zatonął podczas sztormu brytyjski statek „General Carleton”.

MOTTO DNIA: Życie nie jest sprawiedliwe i być może to dobra wiadomość dla większości z nas.

PROGNOZA pogody

Sabina (22 l.) z Warszawy:

Dobrze mieć takiego męża jak Wojtek. Szczęsny, zamiast siedzieć na emeryturze szybko wraca do pracy.



dzisiaj

ciśnienie
1003 hPa

Ciepło i mokro. Zachmurzenie duże i umiarkowane. Popada praktycznie w całym kraju. Wiatr silny. Biomet niekorzystny

jutro



SPORTOWY PROGRAM TV

piątek, 27 września

TVP SPORT

8.20 P. nożna. Puchar Polski, 1. runda: Resovia - Lech Poznań
10.30 P. nożna. Puchar Polski, 1. runda: Podbeskidzie - Zagłębie Lubin
12.40 Kolarstwo. MŚ Zurych 2024, wyścig ze startu wspólnego **NA ŻYWO**
17.15 Boks. Memoriał Feliksa Stamma w Kielcach **NA ŻYWO**
20.05, 22.25 P. nożna. 1. liga, studio **NA ŻYWO**
20.25 P. nożna. 1. Liga: Wisła Kraków - Odra Opole **NA ŻYWO**
23.00 Sportowy wieczór
23.45 Kolarstwo. MŚ Zurych 2024, wyścig ze startu wspólnego orlików **CANAL+ SPORT**
8.30, 13.30 Kroniki LaLiga
9.00, 14.50, 23.40 P. nożna. Liga hiszpańska: Espanyol - Villarreal
11.15 P. nożna. Liga hiszpańska: Las Palmas - Betis
14.00 LaLiga World
14.30 Polska Liga Żeglarska
17.00 Magazyn Ligi Mistrzów
18.00, 23.05 La Liga Preview Show
18.45 Turbokozak
20.00, 22.30 Super Piątek **NA ŻYWO**
20.25 P. nożna. Ekstraklasa: Lechia Gdańsk - Widzew Łódź **NA ŻYWO**

EUROSPORT 1

8.30 Kolarstwo k. MŚ Zurych 2024, wyścig ze startu wspólnego juniorek
9.30, 12.00 Kolarstwo. MŚ Zurych 2024, wyścig ze startu wspólnego juniorów
10.30, 19.00 Snooker. British Open, 4. dzień
11.30 Żeglarstwo. America's Cup, Barcelona
12.35 Kolarstwo. MŚ Zurych 2024, wyścig ze startu wspólnego orlików **NA ŻYWO**
17.15 Kolarstwo górskie. MŚ Pal Arinsal 2024, cross country olympic m
18.30 Kolarstwo górskie. PŚ w Spa-Francorchamp - electric cross country, podsumowanie
20.00 Snooker. British Open, ćwierćfinał **NA ŻYWO**
23.00 Full Contact
POLSAT SPORT 1
8.00 Siatkówka m. PlusLiga
10.00, 12.00 Tenis. ATP w Tokio, 2. runda gry pojedynczej **NA ŻYWO**
13.00 Siatkówka m. PlusLiga: Projekt Warszawa - Stal Nysa
16.00 7. strefa **NA ŻYWO**
17.30 Siatkówka m. PlusLiga: Skra Bełchatów - Trefl Gdańsk **NA ŻYWO**
20.30 Siatkówka k. TAURON Liga: Stal Mielec - Budowlani Łódź **NA ŻYWO**
23.00 Siatkówka m. Superpuchar Polski: Jastrzębski Węgiel - Warta Zawiercie

ZAMROZIŁ bramkę Lecha

Bartosz Mrozek od sześciu spotkań nie puścił gola w meczu ligowym

Już od 540 minut niepokonany w lidze między słupkami bramki Lecha pozostaje Bartosz Mrozek (24 l.). Spośród dziewięciu gier w tym sezonie, golkipier poznański kapitulował tylko w dwóch: z Widzewem i Lechią. Ma wielki wkład w to, że „Kolejorz” patrzy dziś z wysoko na całą resztę ligowej stawki i śmiało marzy o koronie. A właśnie napastnicy Korony są tymi, którzy przetestują Mrozka w niedzielę.

– Jestem spokojny o przyszłość bramki Lecha, patrząc na to, co robi Bartosz Mrozek... w Mielcu – mówił „Super Expressowi” ponad dwa lata temu trener i telewizyjny ekspert, Robert Podoliński. Było to po kompromitującym występie Ukraińca Artura Rudki między słupkami poznańskiej bramki w meczu z Karabachem Agdam w 1. rundzie kwalifikacji do Champions League. Mrozek w tym samym czasie trzymał przy życiu mielecką Stal, którą – występując w jej szeregach na wypożyczeniu – ratował nie tylko od porażek, ale i od spadku z ligi.

Do Poznania trafił z Górnego Śląska jako czternastolatek, ale ligowy występ w koszulce Lecha zaliczył dopiero po 23. urodzinach! Nim zaś trafił do Stali, wypożyczony był do ówczesnych drugoligowców: Elany i GieKSy. – Parę razy solidnie mi się za niego

obrywało! – śmieje się Rafał Górak. To właśnie on pracował z Mrozkiem najdłużej w seniorskiej piłce: przez trzy lata prowadził zdolnego bramkarza w Toruniu i w Katowicach. – W wyniku paru strzałów, jakie zdarzyło mu się przepuścić, kibice przekonywali mnie, że Bartek nigdy nie będzie bronić na wysokim poziomie. Ale ja byłem pewien, że drzemie w nim wielki potencjał – zapewnia Górak, a liczby to potwierdzają. Pchał do boju młodego chłopaka w 74 spośród 102 meczów drugoligowych swych drużyn w trzech sezonach. – Bronił u mnie nie tylko dlatego, że był młodzieżowcem. Impo-nowała mi jego mentalność: siła spokoju i rozważ- gi. Po błędach p r z y j m o - wał pokor- nie każdą u w a g ę. Wiedział, że może je naprawić tylko własną pracą – dodaje trener GKS-u.

Inaprawiał, konsekwentnie i cierpliwie. Efektem jest obecna seria. – Życzylbym mu, aby dociągnął ją aż do meczu z nami! – uśmiecha się Górak. GieK-Siarze z Mrozkiem i poznańską spółką spotkają się jednak dopiero za dwa miesiące, w 16. kolejce. Mało prawdopodobne jest więc, by do tego czasu golkipier „Kolejorza” zachował czyste konto.



Ligowy rekord minut bez pущzonego gola od ponad pół wieku jest ten sam: 1005 minut. W drodze po niego Bartosz Mrozek (24 l.) na razie przekroczył półmetek

Przeczytaj więcej na stronie sport.se.pl

SUPER express
REDAKCJA

Adres redakcji: ul. Jubilerska 10, 04-190 Warszawa, tel. 22 515 91 00, 22 515 91 11, e-mail: listy@se.com.pl
Redaktor naczelny – Grzegorz Zasepa
Zastępca red. naczelnego – Hubert Biskupski, Stanisław Drozdowski, Jarosław Sulikowski, Jan Zlotorowicz
Dyrektor artystyczny – Piotr Dąbrowski
Polityka/Opinie – Kamil Szewczyk
Wydawca – Krzysztof Pac
Gwiazdy – Aleksandra Pawejaska-Klucznik
Sport – Przemysław Ofiara
Warszawa – Amadeusz Kalik
Studio graficzne – Rafał Misun
Fotoedycja – Martyna Gonczarska
Porady – Marta Balko
Red. nacz. wyd. zagranicznych – Magdalena Odziemczyk

grupazpr

Wydawca: TIME SA, ul. Jubilerska 10, 04-190 Warszawa, www.grupazpr.pl
Prezes zarządu i dyrektor generalny: Katarzyna Białek
Biuro reklamy i ogłoszeń – Warszawa, ul. Dębińska 6, tel. 22 590 53 41
Dyrektor biura reklamy i ogłoszeń: Anna Sobota
Dyrektor Produkcji i Dystrybucji: Małgorzata Kuźma
Program tv – AKPA Polska Press.
Sprzedaż dodatków i kolekcji: tel. 22 590 55 55, www.wiemwybieram.pl
Druk – ZPR MEDIA S.A., POLSKA PRESS Sp. z o.o.

Zamówienia na prenumeratę przyjmują oddziały Kolporter S.A. oraz wybrane urzędy pocztowe. Niezamówionych materiałów redakcja nie zwraca, a w razie opublikowania, zastrzega sobie prawo do ich skracania. Za treść ogłoszeń redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo Prasowe.
© Copyright by TIME SA. Wszelkie kopiowanie, powielanie, tłumaczenie lub dokonywanie jakichkolwiek skrótów i przerobek bez zgody Wydawcy zabronione.



Siatkarski Superpuchar pojechał do Zawiercia,
a trener Michał Winiarski triumfuje

PKO BP EKSTRAKLASA
10. KOLEJKA

4. kolejka – zaległy
Motor – Jagiellonia 0:2
27 września (piątek)
18.00 Katowice – Pogoń (Canal+ Sport 3, Canal+ Sport 5)
20.30 Lechia – Widzew (Canal+ Sport, Canal+ Sport 3, Canal+ Sport 4K Ultra HD)
28 września (sobota)
14.45 Raków – Puszcz (Canal+ Sport 3)
17.30 Motor – Śląsk (Canal+ Sport 3)
20.15 Legia – Górnik (Canal+ Sport 3, Canal+ Sport 4K Ultra HD)
29 września (niedziela)
12.15 Zagłębie L. – Radomiak (Canal+ Sport 3)
14.45 Korona – Lech (Canal+ Sport 3)
17.30 Piast – Jagiellonia (Canal+ Premium, Canal+ Sport 3, Canal+ Sport 4K Ultra HD, TVP Sport)
30 września (poniedziałek)
19.00 Cracovia – Stal M. (Canal+ Sport 3)

1. Lech	9	22	17:3
2. Cracovia	9	19	17:12
3. Jagiellonia	9	18	16:16
4. Raków	9	17	11:4
5. Pogoń	9	16	15:10
6. Widzew	9	15	12:10
7. Piast	9	15	10:8
8. Legia	9	14	16:10
9. Górnik	9	11	12:12
10. Radomiak	8	9	14:15
11. Katowice	9	9	9:12
12. Motor	9	9	6:11
13. Korona	9	9	6:13
14. Puszcz	9	8	10:11
15. Lechia	9	8	11:18
16. Zagłębie	9	8	6:14
17. Stal M.	8	7	5:9
18. Śląsk	7	4	6:11

Spodek to moje szczęśliwe miejsce!

Michał Winiarski (41l.), wybitny przed laty siatkarz a dziś trener, znów ma powody do radości. – Spodek jest i był dla mnie szczęśliwy. Tutaj z reprezentacją Niemiec wygramyśmy mecz z kadrą Polski, teraz wygraliśmy Superpuchar Polski i też jeszcze wcześniej zdobyliśmy mistrzostwo świata. Cieszę się, że ten mecz odbył się akurat tutaj – nie krył zadowolenia po tym, jak jego Aluron Zawiercie pokonał w Katowicach Jastrzębski Węgiel 3:2 (21:25, 25:21, 25:21, 19:25, 23:21).

Pomimo zdobycia pierwszego trofeum w nowym sezonie, trener ekipy z Zawiercia zdaje sobie sprawę, że to dopiero początek walki o trofea, a jego podopiecznych czeka ciężki czas. – Obydwa zespoły mają dużo pracy przed sobą, ale dla nas to trofeum jest dobrym wyznacznikiem tego, nad czym mamy pracować. Wszyscy, którzy nie grają o Superpuchar albo w nim przegrywają, mówią, że to trofeum jest nieważne. Ci z kolei, którzy wygrywają, bardzo się z niego cieszą – dodał Winiarski.

– Ten mecz pokazał nam przede wszystkim ścieżkę i kierunek, w jakim powinniśmy iść, żeby ta nasza grupa

cały czas się budowała i szła do przodu. Postawiliśmy sobie poprzeczkę i nie możemy zejść poniżej niej – tłumaczył środkowy Jurij Gladyr (40l.), który przed sezonem dołączył do Zawiercia właśnie z Jastrzębskiego Węgla i w Superpucharze musiał grać przeciwko niedawnym kolegom z szatni.

– Takie jest życie i nasz zawód. To, co w sercu mam z Jastrzębia, musiałem odłożyć, ale zawsze będę mile wspominał tamte czasy i kolegów, ale tak, wychodząc na mecz, odczuwałem oczywiście mieszane emocje – dodał urodzony na Ukrainie siatkarz z polskim obywatelstwem.

ŁOLI, ROSZ



Trener Michał Winiarski (41 l.) stworzył w Zawierciu mocny zespół



Szalona radość siatkarzy Alurona po wywalczeniu Superpucharu

I LIGA
11. KOLEJKA

27 września (piątek)
20.30 Wisła K. – Odra (TVP Sport, tvpsport.pl)
28 września (sobota)
17.30 Znicz – Pogoń (tvpsport.pl)
19.35 Łęczna – Warta (TVP3, tvpsport.pl)
29 września (niedziela)
12.00 Arka – Chrobry (tvpsport.pl)
14.30 Polonia W. – Termalica (TVP Polonia, tvpsport.pl)
17.00 Miedź – Kotwica (tvpsport.pl)
19.30 Stal. St.W. – Ruch (tvpsport.pl)
30 września (poniedziałek)
18.00 Stal Rz – Tychy (tvpsport.pl)
19.00 ŁKS – Wisła P. (tvpsport.pl)
2 października (środa) – zal. z 10 kol.
18.00 Odra – Znicz

1. Termalica	10	26	26:7
2. Wisła P.	10	21	17:12
3. Miedź	9	19	18:8
4. Arka	10	18	18:9
5. Stal Rz.	10	18	18:10
6. ŁKS	10	17	17:11
7. Łęczna	9	17	16:12
8. Polonia W.	10	13	12:12
9. Ruch	10	13	12:14
10. Kotwica	10	13	9:15
11. Znicz	9	12	13:13
12. Tychy	10	10	4:6
13. Odra	9	8	9:15
14. Chrobry	9	8	9:18
15. Warta	10	8	7:18
16. Wisła K.	7	6	8:10
17. Pogoń	10	5	10:19
18. Stal St.W.	10	2	6:20

REKLAMA

EKSTRAKLASA
PRZETRZEBIONA
W PUCHARZE POLSKI

Wpadka Rakowa!

Sensacja w I rundzie Pucharu Polski. Raków Częstochowa przegrał w Legnicy z Miedzią w rzutach karnych 3:4. Podopieczni Marka Papszuna dominowali na boisku, ale przez 120 minut nie potrafili strzelić choćby jednego gola i skończyło się bezbramkowym remisem. W serii rzutów karnych spudłowali Stratos Svarnas i Jean Carlos. Ostatni rzut karny wykorzystany przez Krzysztofa Drzazgę przesądził o awansie drużyny prowadzonej przez Ireneusza Mamrota. Raków to zdobywca Pucharu Polski w latach 2021 i 2022. Poza „Medalikami” z pucharem pożegnały się cztery inne zespoły ekstraklasy: Lechia, Cracovia, Stal i Górnik. Ciekawsze wyniki: Korona – Stal 1:1 k. 4:3, Górnik – Radomiak 0:1, Chrobry – Polonia W-wa 1:2, Łęczna – Puszcz 1:1 k. 9:10, Chojniczanka – Znicz Pruszków 3:2, Stal St. W. – Arka 2:2 k. 2:3.

JCH



Jedyna biografia
Krzysztofa Cugowskiego,
odsłaniająca historię
drogi na szczyt.

Tytuł dostępny
w placówkach Poczty Polskiej.



Barca zaptaci

Wojtkowi

3 mln €

SUPER

sport.se.pl **€ sport**

Szczęśny dziś

przejdzie

badania

medyczne.

Kontrakt

podpisze

w poniedziałek

Stara Dama dorzuci ponad 2 mln €

Finalizacja sensacyjnego kontraktu Wojciecha Szczęsnego (34 l.) z Barceloną jest już na ostatniej prostej. Polski bramkarz po powrocie z piłkarskiej emerytury wznowił treningi, a dziś ma przejść badania medyczne w katalońskim klubie. Hiszpańskie i włoskie media rozpisyują się o warunkach jego kontraktów - z Barcą i Juventusem.

Media w Hiszpanii donoszą już, że Szczęśny zamieszka w Castelldefels, nadmorskim miasteczku na zachód od Barcelony. Mieszka tam Robert Lewandowski, więc ta informacja to żadna niespodzianka. Nasz bramkarz zgodnie z warunkami rocznej umowy zarobi 3 mln euro plus bonusy, czyli ponad dwa razy mniej niż dostawał ostatnio w Juventusie (7 mln euro).

Wysoki kontrakt Szczęsnego w Juve był jednym z powodów wcześniejszego odejścia Polaka, bo „Starej Dama” zwyczajnie nie było już stać, żeby płacić

mu takie pieniądze. Włoski „Tuttosport” ujawnił, że nasz bramkarz ustalił z klubem z Turynu odprawę w wysokości 4 mln euro, ale porozumienie przewidywało, że jeżeli Szczęśny podpisze umowę z nowym pracodawcą, kwota ta zmaleje do 2 mln euro. Teraz w drodze negocjacji udało się ją nieco powiększyć.

Co istotne, Szczęśny będzie mógł grać w Lidze Mistrzów. FC Barcelona już dawno zgłosiła w UEFA listę zawodników, ale regulamin przewiduje dodanie dodatkowego bramkarza w przypadku długotrwałych kontuzji lub chorób. Nie będzie więc problemów z zarejestrowaniem Polaka, który w barwach Arsenalu, Romy i Juventusie rozegrał w LM w sumie już 68 meczów. **CH**

Wojciech Szczęśny (34 l.) w Barcelonie zarobi dużo mniej niż ostatnio dostawał w Juventusie, ale to nie dla pieniędzy przerwał piłkarską emeryturę



Przeczytaj więcej na stronie sport.se.pl

Foto AP, PAWEŁ JASKÓŁKA

Już siódmy gol Polaka w tym sezonie

LaLiga

Robert Lewandowski (36 l.) jest najskuteczniejszym Polakiem w hiszpańskiej lidze w historii z 49 golami. Jan Urban strzelił 48

Klasyfikacja strzelców LaLiga	
1. R. Lewandowski	7
2. K. Mbape	5
2. Raphinha	5
4. A. Perez	4

Lewy znów trafił i ucieka Mbappe

Robert Lewandowski (36 l.) się nie zatrzymuje! Polak strzelił zwycięskiego gola w meczu z Getafe (1:0), a Barcelona umocniła się na prowadzeniu w tabeli LaLiga z kompletem siedmiu zwycięstw. To już siódme trafienie „Lewego” w tym sezonie. Odskoczył Kylianowi Mbappe (pięć goli), który doznał kontuzji. Barca gra teraz co trzy dni, więc trener Hansi Flick

w meczu z Getafe dał odpocząć kilku kluczowym graczom. Lewandowski zagrał jednak w pierwszym składzie i już

w 19. minucie zdobył bramkę, która okazała się zwycięska. Polski snajper był tam, gdzie być powinien, gdy fatalny błąd popełnił bramkarz Getafe David Soria. Z bliska wpakował piłkę do siatki. – Robert Lewandowski jest najlepszym napastnikiem ostatnich 10 lat. Jego zadaniem jest grać przed bramką i strzelać gole. I właśnie to

robi. Ma też wokół siebie zawodników, którzy mu w tym pomagają – komentował trener Flick. „Lewy” umocnił się na prowadzeniu w klasyfikacji strzelców, a jego najgroźniejszy rywal – Kylian Mbappe z Realu – doznał kontuzji i będzie pauzował ok. trzy tygodnie. Barca najbliższy mecz zagra już w sobotę, na wyjeździe z Osasuną. **CH**

LOTTO
Podane liczby nie są oficjalnym komunikatem organizatora losowania

Multi Multi (26.09, g. 14) 2, 6, 8, 19, 31, 41, 45, 46, 48, 50, 52, 60, 61, 63, 64, 66, 67, 77, 79, 80 Multi Multi (25.09, g. 22) 1, 13, 14, 15, 29, 31, 35, 43, 47, 53, 54, 61, 62, 67, 68, 71, 73, 74, 76, 78 Ekstra Pensja (25.09, g. 22) 2, 8, 31, 33, 35, 3 Ekstra Pensja (25.09, g. 22) 2, 10, 13, 24, 25, 3 Mini Lotto (25.09, g. 22) 6, 19, 20, 21, 42 Kaskada (26.09, g. 14) 2, 4, 8, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 23 Kaskada (25.09, g. 22) 2, 5, 7, 10, 11, 12, 15, 17, 18, 21, 23, 24



Prezydent Warszawy zajął wczoraj do MSN, miesiąc przed otwarciem

Za miesiąc wielkie otwarcie pierwszego nowego budynku na Placu Defilad. Zajrzeliśmy do wnętrza z prezydentem

SUPER

Warszawa

PIĄTEK 27 WRZEŚNIA 2024

MATEUSZ KOBYŁKA, mkobylka@grupapzpr.pl

O białych, niezwykle oryginalnych wnętrzach podczas otwarcia opowiadać będzie ich twórca Thomas Phifer



MSN ma w kolekcji dzieła Yony Friedman...

MUZEUM SZTUKI

szykuje się do otwarcia

Muzeum Sztuki Nowoczesnej szykuje się do wielkiego otwarcia, które zaplanowano na 25 października. – To będzie pierwszy budynek, zmieniający najbliższą okolicę Pałacu Kultury i Nauki – zapowiedział wczoraj prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski.

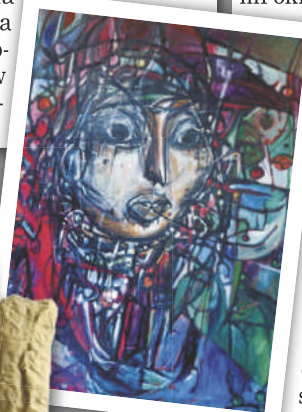
Biały klockowaty budynek MSN – krytykowany przez wielu za swo-

ją nieciekawą bryłę – ma zdecydowanie ciekawsze, choć również porażające bielą, wnętrza, w których zaraz po wejściu uwagę zwraca niezwykle klatka schodowa. MSN ma stać się miejscem otwartym, w którym w tych wyjątkowych, ciekawych wnętrzach będzie można obejrzeć dzieła międzynarodowych twórców (m.in. Edwarda Dwurni-

ka, Aliny Szapocznikow, Magdaleny Abakanowicz), kupić książkę, odetchnąć i dyskutować o sztuce.

Przestrzeń ekspozycyjna to pierwsze i drugie piętro z panoramicznymi oknami, wychodzącymi na Marszałkowską i południową część pl. Defilad.

– Otwieramy budynek 25 października tygodniowym festiwałem sztuki, a w lutym wystawą. To będzie muzeum, które sami warszawiacy będą mogli programować, bo jesteśmy otwarci na sugestie – deklaruje Joanna Mytkowska, szefowa MSN. – A przez te specjalnie zaprojektowane okna zobaczycie naprawdę zielone miasto – zapewnia. **IKR**



... czy Krzysztofa Niemczyka

Na otwarciu zobaczymy m.in. rzeźby Magdaleny Abakanowicz



Sala kinowa jest już gotowa

– Otwieramy budynek 25 października tygodniowym festiwałem sztuki, z koncertami, performansami, maratonem filmowym i paradą – zapowiada Joanna Mytkowska

Muzeum Sztuki Nowoczesnej zajmuje blisko 20 tys. mkw powierzchni, z czego ponad 4 tys. mkw to przestrzeń do ekspozycji dzieł



foto:MSN (3)

Foto: MAREK KUDELSKI (4)

Marcin Napiórkowski został nowym dyrektorem Muzeum Historii Polski

Dr hab. Marcin Napiórkowski (39 l.), kulturoznawca, semiotyk, jeden z najmłodszych profesorów UW. Wykładowca w Instytucie Kultury Polskiej

Budynek muzeum w Cytadeli kosztował już blisko miliard złotych. Ekspozycja ma kosztować ok. 700 mln zł

odwołania była chęć zobiektywizowania kosztów tej inwestycji. Po 18 latach budowy i wydaniu ponad miliarda złotych, a przed nami jeszcze 700 mln z na ekspozycję, potrzebujemy nowego otwarcia i nowego spojrzenia osób, które mniej przywykły do wydawania tak dużych sum pieniędzy – oświadczyła Hanna Wróblewska.



Marcin Napiórkowski odebrał wczoraj akt powołania z rąk minister Hanny Wróblewskiej

Tym „mniej nawykłym do wydawania milionów” jest Marcin Napiórkowski, absolwent kulturoznawstwa i socjologii na UW, doktor filozofii, profesor w Instytucie Kultury Polskiej, współautor scenariusza hitowego musicalu „1989”.

Dr hab. Marcin Napiórkowski (39 l.), jeden z najmłodszych profesorów UW, odebrał wczoraj nominację na dyrektora Muzeum Historii Polski. Minister Hanna Wróblewska w środę odwołała z tej funkcji Roberta Kostro, który był odpowiedzialny za przygotowanie i budowę gmachu Muzeum przez ostatnie 18 lat.

Wczoraj objął stanowisko i spotkał się z pracownikami. Zapytany przez „Super Express” jakie cechy pomogą mu w sprawowaniu funkcji dyrektora odpowiedział: – Mam nadzieję, że moja wiedza, entuzjazm i energia oraz zdolność do nieszablonoego myślenia. Mam dosyć duże doświadczenie we współpracy z naukowcami, ale też w wymyślaniu różnych form na to, by dotrzeć do szerokiej publiczności. Zdarzało mi się pisać scenariusze seriali, napisałem scenariusz musicalu, tutaj też jest sporo do zrobienia – mówi nam Marcin Napiórkowski. Zaznacza, że nie planuje rewolucji w MHP ani zmian w scenariuszu ekspozycji.

Szefowa resortu kultury zapytana o uzasadnienie odwołania dotychczasowego dyrektora, odpowiedziała: – Formalnie chodzi o naruszenie ustawy o działalności kulturalnej w zakresie efektywnego gospodarowania mieniem. Powodem

– Zgodziłem się podjąć tej trudnej roli nie dlatego, że miałem poczucie, że w tym muzeum źle się dzieje i trzeba coś teraz wymieniać i robić rewolucję. Przeciwnie. Nie mogę się doczekać, żeby stać się częścią tej drużyny i dołożyć tu swoją energię i entuzjazm – mówi nowy dyrektor MHP

Nie chcę rewolucji



Radny Jan Mencwel i aktywiści z Miasto Jest Nasze domagają się zmian w kodeksie karnym po tragicznych wypadkach w stolicy

AKTYWIŚCI PRZED MINISTERSTWEM SPRAWIEDLIWOŚCI

Domagają się wyższych dla drogowych bandytów

Aktywiści i warszawscy radni ze stowarzyszenia Miasto Jest Nasze zorganizowali wczoraj konferencję przed gmachem Ministerstwa Sprawiedliwości, domagając się zaostreżenia kary dla piratów drogowych. Chcą wprowadzenia do kodeksu karnego nowego rodzaju przestępstwa – „kwalifikowanego wypadku ze skutkiem śmiertelnym w przypadku rażącego naruszenia zasad bezpieczeń-

stwa lub przekroczenia prędkości o ponad 50 km/h” z maksymalną karą 20 lat więzienia, a jeśli sprawca ucieknie z miejsca wypadku, to nawet 25 lat. Domagają się publicznego, otwartego rejestru kierowców, którym zostanie zabrane prawo jazdy. Poruszyli też problem nielegalnych wyścigów (nocami w weekendy dochodzi do nich nawet na głównych ulicach stolicy), z którymi do tej pory policja słabo sobie radzi.

Prace nad zwiększeniem bezpieczeństwa na drogach zapowiedzieli już premier i ministrowie. To pokłosie postulatów różnych środowisk po głośnych wypadkach na Trasie Łazienkowskiej, ul. Woronicza i A1. Prezydent Warszawy natomiast w październiku zapowiedział tydzień debat, warsztatów i rozmów z warszawiakami o bezpieczeństwie w stolicy.

REKLAMA

DAM PRACĘ
w ochronie przy zabezpieczeniu osiedli mieszkaniowych w Otwocku i w Warszawie
tel. 506-370-299

DACHY, ELEWACJE, DOMY, TARASY (żywica), IZOLACJE, INIEKCJE
REMONTY WYKOŃCZENIA kompleksowo z materiałem
tel. 514-319-997

REKLAMA

GABRIELA JATKOWSKA, ARTUR POSPIECH

RZEZI MIE SZEK

Z BRZESKIEJ NA PRADZE DO MAFII MOKOTOWSKIEJ

KOD rabatowy: VIVELO

Z niesławnej Brzeskiej na Pradze do mafii mokotowskiej. Spowiedź życia byłego gangstera.

Wejdź na **viveo.pl** lub 22 590 55 00

W TWOIM DOMU CZAJĄ SIĘ prądożercy

Gdy Ty gotujesz, pieczesz, pierzesz, pracujesz lub nawet śpisz, oni pożerają energię! Prądożercy to sprzęty codziennego użytku, które nadmiernie zużywają prąd w Twoim domu. Możesz się jednak przed tym bronić. Wystarczy trzymać się kilku prostych porad. Sprawdzone sposoby na obniżenie zużycia energii chętnie dzieli się E.ON Polska. Przydadzą się one zarówno dorosłym, jak i dzieciom.

Oszczędzanie energii to wspólna sprawa wszystkich domowników. E.ON Polska chce wspierać swoich klientów w kształtowaniu ekologicznych postaw, i to już od najmłodszych lat. Dlatego podpowiada, jak efektywnie korzystać z energii elektrycznej i udostępnia

narzędzia ułatwiające kontrolowanie zużycia energii. W nowej kampanii edukacyjnej „Oswoić prądożerców” firma po raz kolejny pokazuje, jak łatwo i skutecznie oszczędzić prąd w każdym domu. Aby to zadanie się powiodło, muszą brać w nim udział wszyscy, zarówno dorośli, jak i dzieci.

Warto zwrócić szczególną uwagę na energooszczędne korzystanie z takich urządzeń jak pralka, lodówka, piekarnik, telewizor i konsola do gier. To prawdziwi prądożercy, ale w łatwy sposób możemy ich oswoić.

Sprawdzone sposoby od E.ON Polska są dostępne na stronie: eon.pl/pradozercy. Dowiedz się, jak codzienne nawyki pomogą Ci zaoszczędzić prąd w Twoim domu lub mieszkaniu.

Kuchnia

• lodówka

W kuchni największym prądożercą jest lodówka. Jeśli podniesiesz w niej temperaturę chociaż o 1 stopień, to ograniczysz zużycie energii o 6 proc. Pamiętaj, żeby artykuły w lodówce rozłożyć równomiernie na półkach. Gdy rozmrażasz jedzenie, przełóż je z zamrażalnika do lodówki. Schłodzi produkty wewnątrz, a urządzenie zużyje mniej energii. Gotowe potrawy wkładaj do lodówki po wstępnym schłodzeniu, inaczej gwałtownie podniosą temperaturę wewnątrz i zwiększą pobór energii.

• piekarnik

Oszczędzisz prąd, gdy swoje ulubione potrawy będziesz piec w trybie termoobiegu – tak zmniejszysz

zużycie energii nawet o 28 proc. Możesz też wyłączyć piekarnik 5–10 minut przed czasem podanym w przepisie. Pozostałe ciepło wystarczy, aby dokończyć pieczenie, a Ty zmniejszysz zużycie energii nawet o kolejne 12 proc.

Po upieczeniu przełóż dania do szuflady pod piekarnikiem. Ochroń je przed wystudzeniem i oszczędzisz nawet 30 proc. energii, którą zużyłbyś do ponownego podgrzania posiłku.

Jeśli masz dużą rodzinę, pomyśl o piekarniku, który pozwala na pieczenie dwóch dań jednocześnie, nawet tak różnych jak mięso i ciasto. Jesienią i zimą po upieczeniu potrawy otwórz piekarnik. Zgromadzone w nim ciepło szybko rozejdzie się po mieszkaniu. Jeśli jednak chcesz tylko szybko podgrzać jedzenie, zamiast z piekarnika czy płyty indukcyjnej skorzystaj z mikrofalówki. Zużyjesz nawet o 80 proc. energii mniej.

rzystywać pralkę efektywnie i zapełniać bęben w całości. Dzięki temu będziesz pracować rzadziej i zużyjesz mniej prądu.

Salon i gabinet

• telewizor

Czy wiesz, że w przypadku telewizora zredukowanie jasności obrazu o 50 proc. obniży zużycie prądu o 35 proc.? Włącz funkcję automatycznego wyłączenia telewizora. Po zakończeniu seansu najlepiej wyłącz urządzenie z gniazdka.

• konsola do gier

Nie zostawiaj konsoli w trybie czuwania. Zmniejszysz zużycie energii, jeśli odłączysz ją od gniazdka, jak skończysz grać. Pamiętaj też, aby wyłączyć akcesoria, np. kontrolery, kiedy już z nich nie korzystasz.

#SzkołaPrądu - kalkulator online

Sprawdź, jak oswoić domowych prądożerców i zmniejszyć ich apetyt na energię. Oszacuj, o ile możesz ograniczyć zużycie prądu, jeśli wprowadzisz w życie kilka porad.



SKORZYSTAJ Z KALKULATORA ONLINE

E.ON Polska stworzył też interaktywny Kalkulator online – Szkoła Prądu. To intuicyjne i łatwe w obsłudze narzędzie. Możesz wybrać w nim sprzęty, z których korzystasz w domu i zobaczyć, ile energii jesteś w stanie zaoszczędzić, jeśli wprowadzisz kilka prostych zmian do codziennego życia.

Łazienka

• pralka

To jeden z najbardziej łakomych prądożerców. Możesz jednak zmniejszyć jej apetyt na energię nawet o 40 proc., jeśli będziesz pracować w 30 st. C. Warto też wyko-

PARTNEREM MATERIAŁU JEST

E.ON Polska

Od AKTORA do prezydenta



Dennis Quaid jako prezydent USA Ronald Reagan

To historia człowieka, któremu udało się osiągnąć wielki i jasno określony cel: zmienić świat na lepsze. Po prostu „Reagan” to pierwszy film o Ronaldzie Reaganie, prezydencie USA, który zakończył zimną wojnę i doprowadził do rozpadu Związku Sowieckiego. Bez politycznej poprawności, optymistyczny i wręcz prosty.



Penelope Ann Miller jako Nancy Reagan

Film szczególnie trafia do serc widzów z Polski, ponieważ nikt tak jak Polacy nie docenia roli Ronalda Reagana w pokonaniu imperium zła. Ronald Reagan to postać o wielu twarzach. Syn katolika i protestantki, hollywoodzki aktor z własną gwiazdą na słynnej alei i prezydent USA, żartowniś i człowiek z misją, zdeterminowany wojownik. „Reagan” to amerykański dramat biograficzny z 2024 roku wyreżyserowany przez Seana McNamara i napisany przez Howarda Klausnera, na podstawie książki Paula Kengora.

Ronald Reagan stał się jednym z symboli nadziei, duchowej siły i skutecznego przywództwa, które już raz uratowały świat.
„Nikt do tej pory nie odważył się pokazać w kinie historii XX wieku

„Reagan” – dramat biograf. prod. USA, reż. Sean McNamara, wyst: Dennis Quaid, Jon Voight, Penelope Ann Miller, Mena Suvari, Lesley-Anne Down, David Henrie

Reagan na planach filmowych grał role drugoplanowe, w życiu przypadła mu rola najważniejszego człowieka USA

w sposób tak szczerzy i jednoznaczny” – piszą recenzenci. To dobra zachęta by w roli Reagana zobaczyć Dennisa Quaida, a także dawno niewidzianych na ekranie Jona Voighta i Lesley-Anne Down jako Margaret Thatcher. VNG

Święto muzyki klasycznej

Szalone Dni Muzyki po raz czternasty odbywają się w stolicy. Od piątku do niedzieli w Teatrze Wielkim, a ponadto w namiocie i w kościele na Placu Teatralnym odbędzie się aż 56 koncertów. Koncerty będą krótkie (od 45 do 70 minut) i niedrogie (od 25 do 35 zł), a niektóre bezpłatne. Temat festiwalu w tym roku to „Źródła”. Będzie więc nieco muzyki ludowej, naśladowania wody czy głosu ptaków, jazz i wiele muzyki klasycznej. W tym takie przeboje jak suity z „Carmen” Bizeta, „Jeziora łabędziego” Czajkowskiego czy „West Side story” Bernsteina. Szczegóły na stronie szaloned-nimuzyki.pl. DCH

Każdy jest matką

Dziś w Centrum Promocji Kultury Praga-Południe w ramach „New Dance Wave Festival” odbędzie się premiera spektaklu „(M) others” kolektywu Hoteloko. Wstęp jest bezpłatny, obowiązuje rezerwacja miejsc pod adresem biuro@fundacjarozwojuteatru.pl. Spektakl stawia pytania dotyczące natury relacji rodzinnych, ich trwałości i możliwości przekształceń. To próba zgłębienia uniwersalnej roli „matki”, którą każdy z nas nosi w sobie niezależnie od płci, wieku, tożsamości seksualnej, koloru skóry, stopnia sprawności czy wykształcenia. VNG

foto MAT. PRASOWE (4), KRZYSZTOF WIKTOR



Tęsknota za motylami

W Teatrze IMKA na Bemowie premiera komedii amerykańskiego scenarzysty Leonarda Gershe pt. „Motyle są wolne” w reżyserii Jerzego Gudejki.

Mieszanka miłości, rozczarowania, erotyzmu, roz-

paczności i śmiechu z Chrisem Cugowskim, Agnieszką Pilażewską, Lesławem Żurkiem lub Michałem Meyerem na scenie. To sztuka określana przez samego autora jako „komedia sentymalna”, o wolności, lekkości bytu i ograniczeniach. Opowiada historię niepełnosprawnego

chłopaka Dona, który w wynajętej kawalerce na Manhattanie po raz pierwszy próbuje samodzielnego życia, z dala od apodyktycznej matki. Świat się zmienia, gdy poznaje ekscentryczną sąsiadkę... IKR

„Motyle są wolne” Teatr IMKA, premiera sobota godz. 19, kolejny spektakl w niedzielę

„Rzeczy niezbędne” – dramat, prod. Polska/Niemcy, reż. K. Tarabura, wyst: Dagmara Domińczyk, Katarzyna Warnke, Małgorzata Hajewska-Krzysztofik, Andrzej Konopka, Piotr Żurawski

Każdy ma tajemnice

Dawna koleżanka ze szkoły wysłała znaną dziennikarce Adzie Rosińskiej książkę z dedykacją. To spisane pod pseudonimem wspomnienia kobiety molestowanej w dzieciństwie przez ojca.

– Jeździsz na wojnę. A to jest moja wojna – mówi do Ady Roksana – bohaterka i autorka tych wspomnień. I na tę swoją „wojnę” ją zabiera. Obie jadą do matki Roksany, by rozliczyć bolesną przeszłość, ale też spotkać się z własnymi demonami i poszukać prawdy – każda swojej. Bo jak się okazuje, każda ma swoją tajemnicę. Stonowana bohaterka Dagmary Domińczyk i wybuchowa, historycz-

na, rozedrgana Katarzyna Warnke w roli Roksany to intrygujący damski aktorski duet, wsparty talentem Małgorzaty Hajewskiej-Krzysztofik w roli matki. Film „Rzeczy niezbędne” to pełnometrażowy debiut

fabularny reżyserki Kamili Tarabury, stworzony pod czujnym okiem Agnieszki Holland, która sprawowała opiekę artystyczną nad projektem. VNG, IKR



Katarzyna Warnke i Dagmara Domińczyk tworzą intrygujący damski duet na ekranie

Wszelkie prawa, w tym Autora WYDAWCY, zastrzeżone. Jakiekolwiek dalsze rozpowszechnianie artykułów zabronione.

SUPERBIZNES

SUPER
express

BEZPŁATNY MAGAZYN
27 | 09 | 2024

eko



www.superbiz.pl



Co ląduje
w koszu na śmieci?



str. 3

Jak walczyć

Z MARNOWANIEM ŻYWNOSĆCI

Międzynarodowy Dzień Świadomości o Marnowaniu Żywności, obchodzony 29 września, to coroczne przypomnienie o ogromnym problemie, który dotyka nas wszystkich. Mimo że produkujemy wystarczającą ilość jedzenia, by wyżywić całą planetę, ogromne ilości żywności marnują się na każdym etapie produkcji i dystrybucji. To nie tylko strata pieniędzy, lecz także ogromny koszt dla środowiska. Produkcja żywności wymaga bowiem ogromnych ilości wody, energii i ziemi. Kiedy wyrzucamy jedzenie, marnujemy te cenne zasoby i przyczyniamy się do zmian klimatycznych. Międzynarodowy Dzień Świadomości to doskonała okazja, by zastanowić się nad swoimi nawykami żywieniowymi i podjąć działania na rzecz bardziej zrównoważonego świata.

Więcej na
str. 2-3

odpolda

Adrianna Ostaszewska

Marnowanie żywności to jeden z najbardziej palących problemów współczesnego świata. Definiuje się je jako utratę jadalnych produktów spożywczych na każdym etapie łańcucha dostaw żywności – od produkcji pierwotnej do konsumpcji w gospodarstwach domowych. Skala tego zjawiska jest alarmująca: według Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) co roku na całym świecie marnuje się około 1,3 mld ton żywności, co stanowi jedną trzecią całej wyprodukowanej żywności.

W Polsce sytuacja również jest poważna. Według danych Federacji Polskich Banków Żywności rocznie marnuje się w naszym kraju około 5 mln ton żywności. To ilość, która mogłaby wyżywić wszystkich potrzebujących w Polsce przez cały rok.

Aby zwrócić uwagę na ten problem i zachęcić do działań mających na celu jego rozwiązanie, Organizacja Narodów Zjednoczonych ustanowiła 29 września Międzynarodowym Dniem Świadomości o Marnowaniu Żywności. Ten dzień ma na celu nie tylko podniesienie świadomości społecznej, lecz także zainspirowanie konkretnych działań na rzecz ograniczenia marnowania żywności.

PRZYCZYNY MARNOWANIA ŻYWNOCI

Marnowanie żywności występuje na każdym etapie łańcucha żywnościowego. W gospodarstwach domowych główne problemy to nadmierne zakupy i nieodpowiednie planowanie posiłków, niewłaściwe przechowywanie żywności, niezrozumienie oznaczeń dat na produktach oraz przygotowywanie zbyt dużych porcji. W handlu detalicznym i hurtowym obserwujemy nadmierne zamawianie produktów, restrykcyjne standardy dotyczące wyglądu owoców i warzyw oraz nieefektywne zarządzanie zapasami. Gastronomia boryka się z przygotowywaniem zbyt dużych porcji, niewłaściwym planowa-

niem menu i trudnościami w przewidywaniu liczby klientów. W sektorze produkcji i przetwórstwa występują straty podczas zbiorów, awarie maszyn i błędy w procesie produkcyjnym oraz problem nadprodukcji. Natomiast w transporcie i magazynowaniu główne wyzwania to uszkodzenia podczas transportu, niewłaściwe warunki przechowywania oraz awarie systemów chłodzenia.

KONSEKWENCJE MARNOWANIA ŻYWNOCI

Marnowanie żywności niesie ze sobą poważne konsekwencje w wielu obszarach. W aspekcie ekonomicznym obserwujemy straty finansowe dla producentów, sprzedawców i konsumentów, marno-

i niedożywienia, prowadzi do niesprawiedliwej dystrybucji zasobów żywnościowych oraz ma poważne implikacje etyczne, szczególnie w kontekście globalnego głodu.

SPOSOBY PRZECIWDZIAŁANIA MARNOWANIU ŻYWNOCI

Istnieje wiele sposobów przeciwdziałania marnowaniu żywności, które można wdrażać na różnych poziomach. Na poziomie indywidualnym, w gospodarstwach domowych, kluczowe działania obejmują planowanie zakupów i posiłków, prawidłowe przechowywanie żywności, kreatywne wykorzystywanie resztek oraz zrozumienie oznaczeń dat na produktach. W handlu i gastronomii ważne jest optymalizowanie zarządzania

zapasami, oferowanie rabatów na produkty bliskie daty przydatności do spo-

życia, współpraca z bankami żywności i organizacjami charytatywnymi oraz dostosowywanie wielkości porcji w restauracjach. Przemysł spożywczy może przyczynić się do rozwiązania problemu dzięki udoskonalaniu procesów produkcyjnych, inwestycje w technologie przedłużające trwałość produktów oraz lepsze planowanie produkcji na podstawie rzeczywistego popytu. Na poziomie państwowym i międzynarodowym kluczowe działania to wprowadzanie regulacji prawnych ograniczających marnowanie żywności, wspieranie inicjatyw i organizacji zajmujących się redystrybucją żywności oraz promowanie edukacji w zakresie zrównoważonej konsumpcji.

INNOWACYJNE ROZWIĄZANIA I TECHNOLOGIE

Innowacyjne rozwiązania i technologie odgrywają coraz większą rolę w walce z marnowaniem żywności. Przykładem jest aplikacja Too Good To Go, która umożliwia restauracjom i sklepom sprzedawanie nadwyżek żywności po obniżonych cenach. W Polsce aplikacja ta współpracuje z siecią Biedronka, co przyniosło imponujące rezulta-

ty. Dzięki tej współpracy udało się uratować przed zmarnowaniem 1,5 mln paczek niespodzianek, co przyczyniło się do uniknięcia emisji 4300 ton CO₂. Klienci zaoszczędzili ponad 38 mln zł, kupując produkty w obniżonych cenach. Istotnym elementem w tej walce są opakowania przedłużające trwałość produktów, takie jak inteligentne opakowania informujące o rzeczywistej świeżości żywności oraz opakowania aktywne, które wydłużają jej trwałość. Wykorzystanie sztucznej inteligencji pozwala na dokładniejsze prognozowanie popytu, optymalizację produkcji i dostaw, co w konsekwencji minimalizuje nadwyżki żywności.

EDUKACJA I ZWIĘKSZANIE ŚWIADOMOŚCI SPOŁECZNEJ

Kluczowymi elementami walki z marnowaniem żywności są także edukacja i zwiększanie świadomości społecznej. Organizacje rządowe i pozarządowe prowadzą kampanie informacyjne, które uświadamiają skalę problemu i promują dobre praktyki. Tematyka zrównoważonej konsumpcji jest wprowadzana do programów edukacyjnych w szkołach, a media społecznościowe i influencerzy wykorzystywani są do pro-



wanie zasobów wykorzystywanych do produkcji żywności (woda, energia, nawozy) oraz obciążenie systemów gospodarki odpadami. Środowiskowe skutki obejmują emisję gazów cieplarnianych z rozkładającej się żywności na wysypiskach, marnotrawstwo wody i energii użytej do produkcji niewykorzystanej żywności, a także degradację gleb i utratę bioróżnorodności. W wymiarze społecznym marnowanie żywności przyczynia się do pogłębienia problemu głodu



do stołku

mowania odpowiedzialnych zachowań konsumenckich.

DOBRE PRAKTYKI I PRZYKŁADY SKUTECZNYCH DZIAŁAŃ

Przykładem skutecznych działań jest współpraca Biedronki z Too Good To Go, która uratowała przed zmarnowaniem 1,5 mln paczek niespodzianek, przyczyniając się do uniknięcia emisji 4300 ton CO₂. Dzięki tej inicjatywie klienci zaoszczędzili ponad 38 mln zł, kupując produkty po obniżonych cenach w 500 sklepach Biedronka w całej Polsce. Paczki niespodzianki zawierają produkty o krótkiej przydatności do spo-

życia, sprzedawane za jedną trzecią ceny wyjściowej, co pokazuje, że można połączyć korzyści dla środowiska, konsumentów i biznesu. Inne przykłady to Banki Żywności w Polsce, francuska ustawa zakazująca wyrzucania niesprzedanej żywności oraz duńska aplikacja YourLocal, łącząca konsumentów z lokalnymi sklepami oferującymi produkty po obniżonych cenach.

WYZWANIA NA PRZYSZŁOŚĆ

W przyszłości kluczowe wyzwania to zmiany klimatyczne oraz rosnąca populacja światowa. Wzrost temperatur i ekstremalne zjawiska pogodowe mogą wpływać na

produkcję żywności, co czyni efektywne zarządzanie zasobami jeszcze ważniejszym. Do 2050 r. populacja świata może wzrosnąć do 9,7 mld, co stawia przed nami wyzwanie efektywnej produkcji i dystrybucji żywności.

Każdy z nas może przyczynić się do ograniczenia marnowania żywności, zaczynając od małych zmian w codziennych nawykach, wspierając lokalne inicjatywy i wymagając od decydentów skutecznych działań na większą skalę. Każdy uratowany posiłek to krok w kierunku bardziej zrównoważonej przyszłości.



Co najczęściej ląduje w koszu i dlaczego?

Marnowanie żywności

Adrianna Ostaszewska

Zbyt często wyrzucamy jedzenie, które mogłoby zostać wykorzystane. Szacuje się, że na świecie co roku marnuje się ok. 1,3 mld ton jedzenia. W Polsce skala tego problemu również jest ogromna - według badań, przeciętne gospodarstwo domowe wyrzuca kilka kilogramów żywności miesięcznie.

OD TALERZA DO ŚMIETNIKA

Pieczyno to jeden z najczęściej marnowanych produktów. Chleb, bułki i inne wyroby piekarnicze szybko tracą świeżość, a ich termin przydatności do spożycia jest krótki. Często kupujemy za dużo, nie planując, ile tak naprawdę potrzebujemy, co prowadzi do ich wyrzucania.

Produkty mięsne, zwłaszcza wędliny, są nietrwałe i wymagają odpowiedniego przechowywania. Niewłaściwe obchodzenie się z nimi, np. trzymanie ich poza lodówką lub w temperaturach, które sprzyjają psuciu się, prowadzi do marnowania. Konsumenci nierzadko

kupują wędliny na zapas, nie zdając sobie sprawy, jak szybko mogą one stracić świeżość.

Produkty nabiałowe, takie jak mleko czy sery, również często trafiają do śmieci. Ich termin przydatności do spożycia jest krótki, a wiele osób zapomina o przechowywaniu ich w odpowiednich warunkach. Mleko psuje się szybko, jeśli jest przechowywane w zbyt wysokiej temperaturze, a sery, zwłaszcza te miękkie, są podatne na pleśnienie.

Nieplanowanie posiłków prowadzi do częstego wyrzucania warzyw i owoców. Kupujemy je z myślą o zdrowej diecie, jednak nie zawsze zdążymy je zżyć. Produkty te są szczególnie wrażliwe na niewłaściwe przechowywanie, co przyspiesza ich psucie się. Ziemiaki to jeden z podstawowych składników wielu dań, jednak często kupowane są w nadmiarze. W niewłaściwych warunkach zaczynają kiełkować, tracąc swoje wartości odżywcze i smakowe, co kończy się ich wyrzuceniem.

DLACZEGO WYRZUCAMY JEDZENIE?

Przyczyn marnowania jedzenia jest wiele, ale do najważniejszych należą:

- **Zakupy bez planu: Impulsywne zakupy i brak menu na tydzień prowadzą do wyrzucania niezużytych produktów.**
- **Złe przechowywanie: Nieodpowiednie warunki skracają trwałość, zwłaszcza produktów łatwo psujących się.**
- **Nieznajomość terminów: Mylenie dat ważności prowadzi do wyrzucania jeszcze zdatnego do spożycia jedzenia.**
- **Zbyt dużych ilości: Przygotowywanie za dużo jedzenia powoduje, że resztki trafiają do kosza.**

SKRYWANE KOSZTY

Marnowanie jedzenia to problem nie tylko środowiskowy, lecz tak-

że ekonomiczny. Dla gospodarstw domowych oznacza to marnowanie pieniędzy wydanych na jedzenie, które nie zostało spożyte.

Wyrzucanie jedzenia w kontekście globalnego problemu głodu budzi także wątpliwości etyczne. Podczas gdy w wielu miejscach na świecie brakuje pożywienia, w innych krajach ogromne ilości jedzenia są marnowane. To pokazuje nierówności w dostępie do żywności.



Biedronka robi to dobrze



Z raportu¹ Banków Żywności „Nie marnuj jedzenia 2023” wynika, że w Polsce każdego roku marnuje się 4,8 mln ton żywności – w krajach Unii Europejskiej to prawie 60 mln ton jedzenia rocznie². Z raportu UNEP 2024³ „Wskaźnik Marnowania Żywności” wynika, że w 2022 r. na świecie zmarnowano ponad miliard ton żywności. To pokazuje, jak ogromna jest skala problemu. Gdzie marnuje się najwięcej żywności?

Jedzenie jest marnowane w całym łańcuchu produkcji, czyli w drodze produktów żywnościowych z pola na stół. Według danych UNEP na świecie marnuje się prawie 20 proc. żywności, m.in. w sprzedaży detalicznej (131 mln ton), w usługach gastronomicznych (290 mln ton) i w gospodarstwach domowych (631 mln ton). Do tego

13 proc. żywności jest traconych po zbiorach i w przetwórstwie. Jednak to my, konsumenci, marnujemy jej najwięcej zarówno w skali kraju, jak i świata, bo aż 60 proc.

Co najczęściej ląduje w koszu?

Od lat Polacy najczęściej wyrzucają do kosza te same produkty:

- Pieczywo - 52 proc.,
- Owoce - 38 proc.,
- Warzywa - 36 proc.,
- Wędliny - 32 proc.

Najczęstsze to:

- nieprzemysłane zakupy, w tym pod wpływem emocji (kupujemy za dużo),
- nieplanowanie posiłków,
- wyrzucanie produktów, które są po terminie przydatności, choć wciąż nadają się do spożycia,
- nieodpowiednie przechowywanie żywności, np. poza lodówką, zamrażarką (w krajach rozwijających się to wciąż problem).

Biedronka przeciwdziała marnowaniu żywności

Handel odpowiada za ok. 7 proc. marnowanej żywności w Polsce⁴.

Mając to na uwadze, sieć sklepów Biedronka podejmuje wiele kroków, aby przeciwdziałać marnowaniu jedzenia:

- optymalizacja codziennych dostaw (sklepy są zaopatrywane nawet dwa-trzy razy dziennie),
- terminy przydatności dostarczanych produktów trafiają do systemu (to ułatwia pracę podczas zarządzania produktami),
- odpowiednie warunki przechowywania towarów (ciąg chłodniczy pozwala na zachowanie świeżości produktów zgodnie z terminami przydatności),
- brak magazynowania produktów w sklepie (te ultraświeże pozostają w sklepie przez ok. dwa-trzy dni),
- wykorzystanie narzędzia prognozowania opartego na sztucznej inteligencji do przygotowywania zamówień Luminate Demand Edge (LDE). Algorytm uwzględnia kilkaset zmiennych, m.in. pogodę, sezonowość, wydarzenia mające wpływ na sprzedaż, kanibalizację (produkty tej samej firmy rywalizują ze sobą o tych samych klientów) oraz takie dane jak: lokalizacja sklepu, godzina otwarcia, sprzedaż, zapas, ceny i promocje. Prognoza wraca do systemu informatycznego Biedronki i jest używana m.in. w procesie MRP

Wsparcie dla osób w potrzebie

Od 2016 r. Biedronka współpracuje z OPP w ramach projektu przeciwdziałania marnowaniu żywności. Produkty z krótkim terminem przydatności obecnie trafiają do ponad 150 Organizacji Pożytku Publicznego z ponad 75 proc. sklepów sieci. W ten sposób sieć ogranicza straty, a żywność otrzymują osoby w potrzebie.

W latach 2020–2023 Biedronka przekazała organizacjom ponad 55 tys. ton artykułów spożywczych o łącznej wartości ponad 670 mln zł! Dodatkowo co roku Biedronka wydaje ebook „Czas na niemarnowanie żywności”, zawierający wskazówki i przepisy kulinarne, które pozwalają jak najlepiej wykorzystywać żywność.

–planowanie zapotrzebowania produktów do sprzedaży,

- system przecen (sprzedaż artykułów spożywczych z krótkim terminem przydatności w cenie obniżonej o 50 proc. wartości. W 2023 r. ta inicjatywa została wdrożona w ponad 400 sklepach Biedronki),
- Too Good To Go (w 500 sklepach Biedronki w całej Polsce pracownicy tworzą paczki żywnościowe przeznaczone do sprzedaży przez aplikację Too Good To Go. Zestawy powstają z artykułów z krótkim terminem przydatności, a ich cena to ok. 30 proc. wartości artykułów. W 2023 r. Biedronka dostarczyła ponad milion paczek z 500 sklepów, co zapobiegło zmarnowaniu ok. 1600 ton żywności),
- kampanie edukacyjne i komunikacyjne promujące dobre praktyki w zakresie unikania marnowania żywności, m.in. Dobra Torba (w ubiegłorocznej

kampanii (III edycja projektu) sprzedaż papierowej torby na zakupy, edukującej w zakresie przeciwdziałania marnowaniu jedzenia, wsparła Banki Żywności).

Zagospodarowanie przeterminowanych produktów

Biedronka: produkty, których termin przydatności do spożycia upłynął, są przekazywane do dalszego zagospodarowania zgodnie z przepisami. Wspecjalizowane firmy przetwarzają odebrane ze sklepów artykuły, z czego ponad 99 proc. jest poddawana recyklingowi lub odzyskowi. Z niesprzedanych owoców i warzyw powstaje biogaz – źródło energii i ciepła, z produktów mięsnych powstaje karma dla zwierząt, a pieczywo trafia do gorzelni, gdzie jest używane do produkcji alkoholu.



Przyczyny marnowania jedzenia

Każdy człowiek na naszej planecie marnuje ok. 80 kg żywności rocznie. Według szacunków UNEP codziennie marnowana w gospodarstwach domowych żywność na świecie zapewniłaby przynajmniej jeden posiłek dziennie dla wszystkich osób dotkniętych głodem! Znamy konsekwencje marnowania jedzenia (emisje gazów cieplarnianych, głód na świecie, koszty). A czy znamy przyczyny?



¹ Raport Federacji Polskich Banków Żywności „Nie marnuj jedzenia 2023. Światowy Dzień Żywności”.
² A. Szymańska, M. Rybarczyk, „Marnotrawienie żywności problemem XXI wieku”, w: Przegląd naukowo-metodyczny „Edukacja dla bezpieczeństwa”, Rok XV, nr. 3/2023, (60), s. 114.
³ Food Waste Index Report 2024, „Think Eat Save. Tracking Progress to Halve Global Food Waste”, <https://www.unep.org/resources/publication/food-waste-index-report-2024> [dostęp: 06.09.2024 r.].
⁴ Wyniki badań IOS-PiB, SGGW w ramach projektu PROM, 2020 r.





Fundusze Europejskie

dla Małopolski 2021-2027



Fundusze Europejskie w Małopolsce. 20 lat powodów do dumy!

Docień wyjątkową metamorfozę, jaką przeszła Małopolska z Funduszami Europejskimi. Przyjrzyj się inwestycjom zrealizowanym dzięki unijnym środkom. Zobacz jak doskonale Małopolanie wykorzystali szansę na rozwój, jaką dało im europejskie wsparcie.

Zapraszamy na wystawę plenerową zatytułowaną „20 lat Funduszy Europejskich w Małopolsce”, która jest jubileuszowym podsumowaniem przemian, jakie od 2004 roku przeszedł nasz region przy wsparciu Funduszy Europejskich, a jednocześnie podziękowaniem złożonym wszystkim mieszkańcom Małopolski, którzy te przemiany tworzyli. Wystawę można oglądać przez dwa miesiące w 20 miejscowościach w całym regionie.

Mądrze zainwestowane środki unijne służą nam wszystkim – to najważniejszy przekaz tej wystawy. Chcemy pokazać Małopolanom, że przez 20 lat obecności Funduszy Europejskich w naszym regionie zmieniło się bardzo wiele i że mamy wszyscy powody do dumy, bo to nasza wspólna zasługa. Środki unijne są inwestowane z myślą o nas wszystkich, są też dostępne dla każdego, kto chce zrealizować przedsięwzięcie z korzyścią dla swojej okolicy, lokalnej wspólnoty, sąsiadów. Dowody na to są widoczne niemal na każdym kroku. To sprawny, nowoczesny transport i infrastruktura, rozwój kulturalny, oferta edukacyjna i zdrowotna, dostępność usług, szeroko rozumiany komfort życia – podkreśla Łukasz Smółka, Marszałek Województwa Małopolskiego.

Zobacz gdzie i kiedy będzie można obejrzeć wystawę „20 lat Funduszy Europejskich w Małopolsce”

• 31.08 - 11.09:

Dąbrowa Tarnowska, dziedziniec Ośrodka Spotkania Kultur - ul. Berka Joselewicza 6
Proszowice – Rynek
Zakliczyn - Rynek
Limanowa - Rynek

• 14.09 - 25.09:

Miechów, Park Miejski - ul. Ractawicka 37b
Olkusz - Rynek
Bobowa, kompleks sportowo-rekreacyjny - ul. Zielona
Piwniczna-Zdrój, Park Zdrojowy - ul. Tadeusza Kościuszki 8

• 28.09 - 9.10:

Chrzanów - Plac Tysiąclecia
Krzeszowice - Rynek
Krościenko n. Dunajcem - Rynek
Zakopane - Plac Niepodległości

• 12.10 - 25.10:

Zator - Rynek
Wadowice - Rynek
Maków Podhalański - Rynek
Kraków - Rynek Podgórski



Pobierz aplikację Mapy Małopolski i bez problemu znajdziesz wystawę we wszystkich lokalizacjach.

<https://mapymalopolski.pl/app/mapa/miip/wystawy-fundusze-europejskie/>



ZDJĘCIA: MICHAŁ STAWOWIAK

MAGAZYN



MAGAZYN TELEWIZYJNY NA:
27.09-3.10
2024
NR 39

BEZPŁATNY DODATEK DO „SUPER EXPRESSU”
ISSN 2450-6346

SERIALE



**„Barwy szczęścia”:
Bożena i Bruno
na wojennej ścieżce!**

str. 4

WYDARZENIA

**„Roztańczony
PGE Narodowy”:
gwiazdy
zapraszają
na wielki
show**

str. 2

**Daria Ładocha o miłości do podróży,
„Azji Express” i więzi z jego uczestnikami**

W pogoni za przygodą

str. 6-7

KUCHNIA

**Jesienna uczta
z dynią w roli głównej**

str. 42

NIE PRZEGAP!



**KTO BĘDZIE REPREZENTOWAĆ
POLSKĘ NA EUROWIZJI
JUNIOR 2024?**

str. 3

RETRO

**Wojciech Pokora
i jego niezwykła
droga do sukcesu**

str. 8

NAJPOPULARNIEJSI
POLSCY WYKONAWCY
ZADBAJĄ,
BY W PIERWSZY
WEEKEND

KALENDARZOWEJ JESIENI
NIE ZABRAKŁO DOBREJ
ZABAWY, ZAMIENIAJĄC
STOLICĘ W NAJWIĘKSZY
DISKOTEKOWY
PARKIET W KRAJU!

GWIAZDY

PORWĄ DO TAŃCA



Natasza Urbańska



Doda

Stało się już tradycją, że polskie gwiazdy lato żegnają na słynnym warszawskim stadionie. W tym roku w ramach przebojowej imprezy „Roztańczony PGE Narodowy” gwiazdy porwą na największy parkiet w kraju miłośników różnych brzmień – od muzyki latino, przez disco, dance, rap, pop, aż po muzykę elektroniczną.

W najbliższy weekend nad Wisłą zagrają m.in. Doda, Natasza Urbańska, Blanka. Pojawią się również Sławomir, Akcent, Piękni i Młodzi, Skolim, Just 5, The Kolory oraz gwiazda najnowszej edycji „Tańca z gwiazdami” – Julia Żugaj. Dla stołecznej publiczności zagrają także Boys,



Jacek Starchurski



Blanka

MiłyPan, Weekend, Mig, Łobuz oraz ikona lat 80., Samantha Fox. Wielka warszawska dyskoteka będzie także okazją do uczczenia wyjątkowej okazji – to właśnie na scenie PGE Narodowy 30-lecie swojej pracy artystycznej świętować będzie Jacek Starchurski.

Występom gwiazd towarzyszyć będą także widowiskowe choreografie najlepszych polskich tancerzy, które uzupełnią ponadto spektakularne efekty specjalne. O gorącą atmosferę i szampańską zabawę wielotysięcznej publiczności zadbać także gospodarze wieczoru:

Paulina Sykut-Jeżyna, Ilona Krawczyńska, Aleksander Sikora i Maciej Kurzajewski.

Aleksandra Pawłowska

Msza święta z Jasnej Góry

poniedziałek-sobota 13.30 TV Trwam

niedziela 9.30 TV Trwam

Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze

poniedziałek-sobota 7.00 TVP 1

Liturgia prawosławna w Horostycie

niedziela 8.00 TVP Kultura

Transmisje mszy świętych w TV

Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach

niedziela 7.00 TVP 1

Msza święta ze Świątyni Opatrzności Bożej

niedziela 9.00 Polsat News

Transmisja mszy świętej z kościoła pw. bł. Bpa Jerzego Matulewicza w Kielcach

niedziela 13.00 TVP Polonia

Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa Kaliszu - transmisja nabożeństwa

czwartek 17.00 TV Trwam

Na **PODBÓJ** EUROPY

Rozrywka

Wkrótce rozstrzygnie się, kto reprezentować będzie Polskę podczas zbliżającej się Eurowizji Junior 2024. Przepustką do konkursu będzie zwycięstwo w programie „Szansa na sukces”



Utalentowani dziecięcy wokaliści w wieku od 9 do 14 lat ponownie stanęli do muzycznej rywalizacji, w której stawką jest możliwość zaprezentowania się przed milionami słuchaczy z całego Starożytnego Kontynentu. Eurowizja Junior w przeszłości już dwukrotnie przyniosła Polsce zwycięstwo. Czy szczęście uśmiechnie się do naszego reprezentanta i tym razem?

Przekonamy się o tym już 15 listopada. To wówczas na scenie hali Caja Mágica w Madrycie zmierzą się przedstawiciele 17 państw z różnych zakątków Europy oraz Gruzji i Armenii. Jednym z uczest-

ników konkursu będzie także reprezentant Polski. O tym, kto będzie miał możliwość wystąpić w Hiszpanii w biało-czerwonych barwach, zadecydują – podobnie jak w poprzednich latach – widzowie muzycznego talent-show „Szansa na sukces”. Na przestrzeni trzech tygodni mali wokaliści walczyli pod okiem prowadzącego Artura Orzecha o miejsce w wielkim finale, a ich występy oceniali w tym czasie uznani artyści, w tym także uczestnicy poprzednich edycji Eurowizji,



NIEDZIELA 15.05 TVP 2
SZANSA NA SUKCES. EUROWIZJA JUNIOR 2024: FINAŁ

jak Viki Gabor, Sara James czy Luna. To gwiazdy zdecydowały, kto znajdzie się w finałowej trójce.

Teraz jednak wszystko w rękach widzów. Laureata tegorocznej edy-

cji programu wyłonią oni w drodze głosowania, wspierając swoich faworytów za pomocą SMS-ów. Komu powierzą misję reprezentowania Polski w Madrycie? **AHP**

DOBRE, bo polskie

Kultowe produkcje, ulubione postacie, najwięksi ekranowi amanci, czy pamiętne cytaty, które na stałe weszły już do słownika – to wszystko przypomni program „Ranking naj polskiego kina”. Formuła zasadza się na subiektywnym przeglądzie naszego filmowego i serialowego dziedzictwa w wykonaniu całej plejady uznanych polskich aktorów, którzy podzielą się z widzami własnymi preferencjami, wspomnieniami i sentymentami. Przypomniane zostaną takie arcydzieła polskiego kina,

Gwiazdy ekranu zabiorą widzów w nowym programie w nostalgiczną podróż w czasie, odkrywając na nowo najciekawsze karty historii naszej rodzimej kinematografii

jak „Miś”, „Kogel-mogel”, „Seks-misja” czy „Dzień świra”. Twórcy na nowo przyjrzą się produkcjom, które od lat cieszą się nieślabnącą sympatią widzów, a jedno-

cznie znakomicie odzwierciedlały realia swojej epoki. O swoich ulubionych filmach, twórcach i scenach opowiedzą min. Jerzy Bończak, Norbi czy Wiktor Zborowski. Swoimi osobistymi rankingami podzielą się także Grażyna Wolszczak, Sebastian Fabijański, Agnieszka Fitkau-Perepeczko czy Tomasz Karolak. **AHP**



NDZ. 17.00 KINO POLSKA
RANKING NAJ POLSKIEGO KINA

Niezwykle bogactwo tego regionu odkryją szef kuchni Orson Hejnowicz i autor głośnych kryminałów Marek Krajewski, którzy połączą siły w programie „Górna półka smaku”

SOBOTA 17.15 TVP 2
GÓRNA PÓŁKA SMAKU

ŚLĄSK OD KUCHNI

W tym nietypowym magazynie kulinarnym tradycyjne smaki i aromaty przeplatać się będą ze śladami pasjonujących historii, na które na Dolnym Śląsku natknąć się można na każdym kroku. W fascynującą podróż po różnych zakątkach tej części Polski zabiorą widzów znany szef kuchni młodego pokolenia Orson Hejnowicz oraz twórca wielu bestsellerowych powieści kryminalnych, których akcja często rozgrywa się właśnie

na Śląsku - Marek Krajewski. Duet zaprezentuje zarówno różne odsłony tutejszej kuchni, rodzinnych przepisów przekazywanych z pokolenia na pokolenie oraz unikalne dla tego regionu produkty, jak również liczne atrakcje turystyczne, pozwalając odkryć mało dotąd znane karty historii, wśród których nie zabraknie także tych z dreszczykiem. Zwieńczeniem każdego odcinka będzie wielkie rodzinne gotowanie. **AHP**

foto MAT. PRASOWE (4) **3**

W „Barwach szczęścia” zanosi się na niezwykle zaciętą walkę między rozwodzącymi Stańskimi. Bruno boleśnie się wkrótce przekona, jak wysoką cenę musi zapłacić za swoją niewierność

Czas na kolejny krok

Relację Moniki i Brunona z „Na Wspólnej” czeka prawdziwa rewolucja. Mężczyzna przekona wreszcie ukochaną, by przestali ukrywać swój związek, ale czy bliscy go zaakceptują?

więcej na superseriale.se.pl

WOJNA O DZIECKO

PON.-PT. 20.05 TVP 2
BARWY SZCZĘŚCIA

Relacje między małżonkami staną się jeszcze bardziej napięte, niż dotąd. Okazuje się bowiem, że Bożena (Marieta Żukowska) nie zamierza poprzestać wyłącznie na złożeniu pozwu rozwodowego. Artykuł, który niedawno ukazał się w „Szoku” skłoni kobietę do jeszcze radykalniejszej decyzji. Widok

zrobionych z ukrycia zdjęć, na których Bruno (Lesław Żurek) widnieje z kochanką (Marta Dąbrowska) spowoduje, że Stańska zacznie podejrzewać parę o zмовę przeciw Zaborskiemu (Wojciech Solarz). Przekonana o mrocznych sekretach skrywanym przez męża, zdecyduje się odebrać Stańskiemu władzę rodzicielską nad małym Tadzkiem (Józio Trojanowski).

Kiedy Bruno usłyszy te szokujące wieści od Szczepana (Robert Gulaczyk), natychmiast spróbuje się skontaktować z żoną, ta jednak nie będzie chciała rozmawiać ani z nim, ani z Amelią (Stanisława Celińska). Zrozpaczonemu Stańskiemu pozostanie tylko jedno – udać się na Mazury i skonfrontować z żoną twarzą w twarz, to jednak tylko zagrożenie konfliktu. **AHP**

Znów powie „tak”?

Czyżby w „M jak miłość” szykowało się kolejne huczne wesele? Wszystko zależy od odpowiedzi Marty, której Jacek wkrótce zaproponuje, by ponownie się pobrali!

PON.-WT. 20.55 TVP 2
M JAK MIŁOŚĆ



Jeszcze niedawno takiego scenariusza nikt by się w Grabinie nie spodziewał, ostatnie miesiące pokazały jednak, że czasem warto dać miłości drugą szansę. Przekonała się o tym na własnej skórze Marta (Dominika Ostalowska), której po latach od bolesnego rozstania Jacek (Robert Gonera) usilnie próbował udowodnić, jak bardzo się zmienił od czas, gdy ich drogi się rozeszły. Nie tylko jej za-

ufanie zresztą Milecki cierpliwie starał się odbudować. Wytrwale, krok po kroku, na nowo zyskiwał przychylność zarówno Barbary (Teresa Lipowska), jak i Marysi (Małgorzata Pieńkowska). Nic dziwnego, że kiedy zwierzy się obu kobietom ze swoich planów wobec byłej żony, obie nie będą ukrywać radości, przekonane, że tych dwoje powinno dać sobie jeszcze jedną szansę.

Podczas wspólnej kolacji w Grabinie także Marta ujawni swoje uczucia przed matką, przyznając, że znów zaczyna się angażować w relację z Jackiem. Czy jednak jej uczucia okażą się na tyle silne, by przyjąć oświadczenia, które na ten szczególny wieczór zaplanował Milecki? Widok kłęczącego mężczyzny z pierścieniem w ręku będzie dla niej wielkim zaskoczeniem. **AHP**



Romans, który połączył kilka miesięcy temu Monikę (Sylwia Gliwa) i Brunona (Dawid Czupryński), przybiera coraz poważniejszą formę. Niedawno, gdy para po dłuższej rozłące znów dała się ponieść miłemu uniesieniom, Krawczyk postawił sprawę jasno, wyraźnie dając do zrozumienia, że nie chce być jedynie kochankiem, a prawdziwym partnerem dla Cieślukowej. Para wolała się jednak nie afiszować ze swoim uczuciem, jako stał się powodem rozpadu małżeństwa Moniki, Bruno dojrzeje jednak w końcu, by to zmienić i zaprosi ukochaną na imprezę urodzinową do Elizy (Katarzyna Chorzępa). Wizja zaprezentowania się przed rodziną wzbudzi w Cieślukowej duże obawy, szczególnie przed reakcją matki (Bożena Dykiel). Mający już dość tajemnic Krawczyk nie przestanie jednak przekonywać kobiety do zmiany zdania. Czy Monika znajdzie w sobie odwagę, by podzielić się ze światem swoim szczęściem? **AHP**

PON.-CZW. 20.10 TVN
NA WSPÓLNEJ

Lecz swoje NADCIŚNIENIE

Nadciśnienie tętnicze nie boli, ale nieleczone albo źle leczone może wywoływać bardzo groźne powikłania, które mogą być nawet śmiertelne, czyli zawał i udar. Dlatego trzeba kontrolować ciśnienie i brać leki według wskazań lekarza

Lekarze diagnozują nadciśnienie tętnicze, gdy ciśnienie skurczowe jest wyższe niż 140 mm Hg, a ciśnienie rozkurczowe wyższe niż 90 mm Hg. Jak zmierzyć ciśnienie? Najlepiej będzie wykorzystać aparat automatyczny naramienny. Najlepiej kupić go w aptece, albo w sklepie ze sprzętem rehabilitacyjnym. Pomiar wykonaj po 15-minutowym odpoczynku, przed jedzeniem, pić i zażyciem leków. Usiądź z podpartymi plecami. Opaskę ciśnieniomierza załóż 2-3 cm nad zgięciem łokcia. Po zapięciu rzępa, powinny się pod nią zmieścić 2 palce. Naciśnij przycisk rozpoczęcia pomiaru. Aż do momentu jego zakończenia nie wolno rozmawiać ani zmieniać pozycji ręki.

Jeśli masz nadciśnienie, musisz przyjmować leki według zaleceń lekarza. Prof. Andrzej Tykarski, hipertensjolog (to lekarz specjalizujący się w leczeniu nadciśnienia tętniczego) przyznaje, że niektóre sposoby leczenia są zbyt skomplikowane dla pacjentów. Jedni się zniechęcają, inni zwyczajnie gubią w zaleceniach lekarza. Dlatego tak ważne jest uproszczenie leczenia. Dlatego wszystkie towarzystwa naukowe zalecają lek, który łączy w sobie działanie dwóch przyjmowanych dotychczas leków. Możesz go brać tylko raz na dobę. Leki hipotensyjne złożone są w Polsce refundowane od 2023 r.



foto SHUTTERSTOCK

REKLAMA

**JAK CZĘSTO
TO ROBISZ?**

**RÓB TO
REGULARNIE**

SV240815

WWW.DBAJOSERCE.PL
/ROBTOREGULARNIE



SERVIER
moved by you

Każda podróż jest LEKCJA

Daria Ładocha tej jesieni po raz kolejny wystawiła gwiazdy na ekstremalną próbę w programie „Azja Express”. Tym razem gospodyni reality-show zabrała znanych i lubianych na Filipiny i Tajwan. Z tej okazji opowiedziała nam, jak narodziła się jej miłość do Orientu, czego nauczyło ją życie w drodze i za czym tęskni, gdy jest daleko od domu?

– Przyznałaś kiedyś, że „Azja Express” to program wprost stworzony dla ciebie. Co takiego sprawia, że ten format jest ci tak bliski?

– Ten program bardzo mi się podobał jeszcze zanim pojawiła się jego polska wersja. To co, dla mnie, jako gospodyni, jest tutaj ważne, to bliski kontakt z uczestnikami. Zżywam się z nimi i wspieram, jak mogę. Wiem, jakie to ważne, bo sama brałam kiedyś udział w podobnym formacie. To ma duże znaczenie, gdy trzeba się mierzyć z wychodzeniem ze swojej strefy komfortu. Staram się ich zresztą dobrze poznać jeszcze przed rozpoczęciem wyścigu, dowiaduję się, kto kiedy wziął ślub, kto ma jakie fobie itd. Baczenie się też uczestnikom przyglądam w trakcie programu. Ta uważność na człowieka jest tak naprawdę jedynym dla mnie drogowskazem

na planie programu, to jest tak naprawdę żywioł. Mamy oczywiście wyznaczoną trasę, ale nie ma tu żadnego scenariusza. I to właśnie jest piękne! To jest po prostu przygoda, ciągle przemieszczanie się, ciągle zaskoczenia, bo nie raz zdarzają się nam w drodze niezaplanowane rzeczy, jak choćby drzewo, które niespodziewanie zablokuje trasę przejazdu, a w tej edycji adrenaliny było jeszcze więcej, bo była ona wyjątkowo szybka, więc i ja musiałam działać prężnie, żeby uczestnicy mnie nie dogolili!

– Azja pasjonowała cię jeszcze zanim zostałaś prowadzącą. Co się tak ciągnie w tą część świata?

– Moja miłość do Azji zaczęła się od Tajlandii i trwa już 20 lat. Zresztą właśnie na 20-lecie tej miłości wydałam niedawno książkę „Thaibook” pod patronatem ambasady Tajlandii, z którą współpracuję. Dlaczego akurat

ten kierunek? Podążałam właśnie za smakiem. Kuchnia tajska jest jedną z najpyszniejszych na świecie. To właśnie tak oswoiłam się z tą kulturą, z ludźmi i z ich podejściem do życia, które jest zupełnie inne niż europejskie. Myślę, że dla uczestników, którzy nigdy nie byli w Azji, kontakt z Filipinami mógł być sporym szokiem. To po prostu zupełnie inny świat. Dość powiedzieć, że to 12. pod względem zaludnienia państwo świata. Mi było dużo łatwiej się tam poruszać, bo znałam już dobrze azjatycką kulturę, choć i ja bywałam zaskoczona, choćby tym, że wszyscy Filipińczycy cały czas się uśmiechają!

– Odwiedzone przez was w tym sezonie Filipiny i Tajwan to dla większości Polaków kraje niemal nieznanne. Jakie na tobie zrobiły wrażenie?

– Filipiny akurat są w ostatnim czasie coraz częstszą destynacją turystów, natomiast Tajwan rzeczywiście jest dla nas zupełnie egzotyczny. Przyznam, że zrobił na mnie ogromne wrażenie, bo to jest niby jest to kultura azjatycka, którą dość dobrze zdążyłam poznać, ale jest to też niezwykle rozwinięty pod względem technologii. Wyjątkowe cyber-doświadczenie. Chciałabym tam wrócić!

– Jak oceniasz tę edycję na tle poprzednich?

– Na pewno bardzo wyraźnie wybijają się tutaj relacje między uczestnikami. To są też pary, które dobrze wiedziały, po co tu jadę, więc oprócz dużej dynamiki i determinacji, wprowadziły też mnóstwo radości i przeżywania tej przygody. Zawrotna jest tu też prędkość, jeszcze większa niż w poprzednich

Przeczytaj cały wywiad na stronie se.pl



edycjach. Czasami po prostu musiałam uczestnikom uciekać, żeby mnie nie dogonili. Mamy też niezwykle zróżnicowane zadania, które są zawsze dedykowane odwiedzanej przez nas destynacji i dużo ciekawych gier, dzięki czemu ta wyprawa może być fascynującą przygodą nie tylko dla nas, ale i – mam nadzieję – widzów.

– Wyścig nie raz zmusza gwiazdy do wychodzenia ze swojej strefy komfortu. Który z aspektów programu jest, twoim zdaniem, najlepszym testem dla ich hartu ducha?

– Chyba najbardziej daje im w kość głód, ale i to, że nie wiedzą, co dalej ich czeka. Ta ciągła niepewność powoduje, że uczestników czasami rzeczywiście dopadają kryzysy, i to w zupełnie różnych momentach. Swoje na pewno robi też wycieńczenie, bo w pierwszych trzech odcinkach układ nerwowy naprawdę dostaje porządny łomot. Oni sami zresztą często myślą na początku, że to, co widzieli w poprzed-

nich sezonach, nie jest tak do końca na serio, że to trochę magia telewizji, a dopiero na miejscu przekonują się, że to sama prawda, jeden do jednego.

– Podróże to bardzo ważna część twojej pracy ale i tożsamości. Która była dotąd najbardziej ekstremalna?

– Na gruncie zawodowym najbardziej intensywna okazała się Gruzja, a spośród podróży prywatnych wskazałabym Syrię. Miałam wtedy 19 lat i nigdy wcześniej nie odwiedziłam takiego kraju, sama podróż przez pustynię była wielkim wyzwaniem, do tego zderzenie z zupełnie inną kulturą. Spędziłam w Syrii 6 tygodni, a wróciłam z niej zaledwie kilka dni przed atakiem na World Trade Center. Trudną podróżą były też dla mnie Indie. Jest to kraj, którego generalnie nie zwiedzają, ale ja jechałam tam w konkretnym celu, bo zaledwie 2 dwa dni wcześniej dowiedziałam się o chorobie taty, ta podróż miała mnie więc

w pewien sposób przygotować na jego odejście. Myślę zresztą, że każda podróż może być i łatwa, i trudna. Pamiętam choćby wyjazd do Włoch, kraju, który przecież jest i nieodległy, i bardzo piękny, a mimo to wyjazd nie był dla mnie łatwy. Było to jeszcze w czasie pandemii, a ja sama borykałam się wtedy z trudnym momentem w moim życiu. To pokazuje, że podróże to nie tylko miejsca, ale i stany, w jakich się znajdujemy. Ważne jest to, czego od danej podróży oczekujemy. Ja nigdy nie ruszam w drogę, zanim nie określę celu. W ten sposób można wyjeżdżać w to samo miejsce kilka razy i to zawsze będzie inna podróż.

– Za czym tęsknisz najbardziej, gdy wyjeżdżasz na drugi koniec świata?

– Za dziećmi. Są nieodłączną częścią życia matki. Ta rozłąka nigdy nie przychodzi mi łatwo, ale udało mi się moje dzieci nauczyć, że ona też jest po coś. Po pierwsze, tęsknota może być

pięknym uczuciem, jeśli ma się za kim tęsknić, ale ważne jest też, żeby umieć życie przeżywać i każdy ma do tego prawo. Dzięki temu teraz, kiedy moje dzieci wyjeżdżają np. na wakacyjny obóz, nie dzwonią i nie wyglądają jak mamy, tylko cieszą się przygodą, która właśnie trwa. W końcu do mamy zawsze się wróci, a wyprawa, którą się właśnie przeżywa, nigdy się już nie powtórzy. Trzeba z każdej chwili umieć wyciągać to, co najlepsze, cieszyć się tym, co jest tu i teraz.

– Stare powiedzenie mówi, że podróże kształcą. Jaką najcenniejszą lekcję z nich dotąd wyciągnęłaś?

– Tak naprawdę nie ważne do kąd się jedzie, bo liczy się to, co z tej podróży się chce wyciągnąć. To może być zarówno Ekwador, Peru, jak i droga z jednego końca miasta na drugi. Nie ważny jest cel, ale droga. Warto jest wiedzieć, co chcesz przeżyć, gdzie i kim chcesz być, kiedy dotrzesz już na metę. Ja, podróżując, nie odhaczam po prostu kolejnych punktów na mapie, ale przeżywania, emocje i uczucia, które się pojawiają w drodze. W ten sposób podróże zawsze będą kształcić, nawet te najkrótsze.

Rozmawiała

Aleksandra Pawłowska

SOBOTA 19.30 TVN

AZJA EXPRESS

foto PIOTR MIZERSKI/TVN

REKLAMA



HALUKSY, PŁASKOSTOPIE, INNE PROBLEMY STÓP?

N40



M1



N17



N59



N47



M2



N27



N14



- Zestawy na haluksy
- Zapiętki, wkładki
- Klíny, klamry
- Akcesoria do butów i szpilek, itp.

SKLEPY NEURON

W-wa, ul. Dobra 13

W-wa, ul. Żąbkowska 2

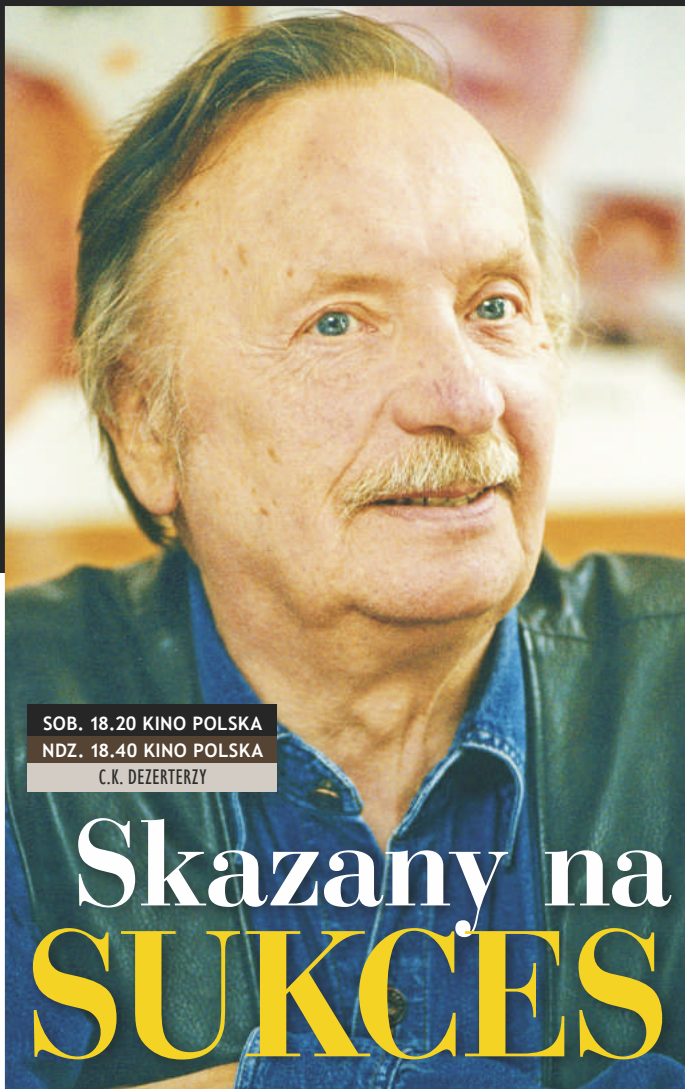
W-wa, ul. Grochowska 45

FOOT LOVE

www.stophaluksom.pl

22 673-10-93

Choć nigdy nie gonił za sławą, jego genialne role przyniosły mu tak wielką popularność, że stała się ona dla niego wręcz uciążliwa. Niewiele brakowało, a zamiast aktorem zostałby... mechanikiem! 2 października Wojciech Pokora obchodziłby 90. urodziny



SOB. 18.20 KINO POLSKA

NDZ. 18.40 KINO POLSKA

C.K. DEZERTERZY

Skazany na SUKCES

W młodości nie marzył o karierze filmowej.

Stąpał twardo po ziemi, chcąc zdobyć pewny zawód, aktorstwo zaś pojawiło się w jego życiu przypadkiem. Niewiele też brakowało, a odrzuciłby rolę, która – jak się później okazało – przyniosła mu największy rozgłos, życie potoczyło się jednak w zupełnie innym kierunku. A Wojciech Pokora, zamiast zostać mechanikiem samochodowym stał się jednym z najbardziej cenionych aktorów komediowych PRL-u, a w latach 70. zyskał tak dużą rozpoznawalność, że zaczął żałować przyjęcia swojej najgłośniejszej roli w filmie „Poszukiwana, poszukiwana”.

Z warsztatu na scenę

Pewnie jego zawrotna kariera filmowa nigdy by się nie zaczęła, gdyby nie spotkanie z Jerzym Turkiem, z którym wspólnie uczył się w młodości do Technikum Budowy Samochodów na warszawskiej Pradze. Urodzonemu w 1934 r. Pokora i wychowanego w niezwykle surowym domu, rodzice wyznaczili bardzo jasny cel – miał mieć pewny zawód, dlatego chcieli by został inżynierem. Po ukończeniu szkoły młody Pokora rozpoczął pracę w warszawskiej Fabryce Samochodów Osobowych. To właśnie razem z Je-

rzym Turkiem, również zatrudnionym w FSO, zaczęli udzielić się w amatorskim kółku teatralnym działającym przy zakładzie. Wtedy przyszedł gwiazdor poczuł, że aktorstwo staje się jego wielką pasją.

W duecie z Bareją

Hobby szybko przerodziło się w sposób na życie. Po ukończeniu warszawskiej PWST od razu dołączył do zespołu stołecznego Teatru Dramatycznego, z którym związany był przez ponad 20 lat. Dwa lata później zadebiutował na wielkim ekranie w filmie „Mąż swojej żony”, gdzie jego potencjał odkrył Stanisław Bareja. To on uczynił z niego dekadę później prawdziwą gwiazdę, powierzając mu główną rolę w komedii „Poszukiwany, poszukiwana” (1972), gdzie Pokora wcielił się w niesłusznie oskarżonego o kradzież dzieła historyka sztuki, który

musi ukrywać się w przebraniu kobiety. Co ciekawe, aktor wcale nie chciał przyjmować tej propozycji, tym bardziej, że szykował się właśnie na wakacje w Bułgarii. Jak twierdził, to żona Hanna, pod presją samego reżysera, zmusiła męża do zagrania tej roli. Sama zresztą w dużej mierze zajęła się garderobą Pokora na planie. Żadne z nich wówczas nie podejrzewało, jak bardzo rola Marysi zmieni ich życie. – Posiadając obecną wiedzę, na pewno

nie przyjąłbym roli Stanisława Marii Rechowicz w filmie „Poszukiwany, poszukiwana” – wspominał później aktor. – Ta rola na długo zapisała się w pamięci Polaków, ale i sprawiła, że nie mogłem się uwolnić od latki „Marysi”.

Teatr ponad wszystko

Mimo, że po sukcesie komedii długo jeszcze Pokora musiał słyszeć na ulicy zaczepki widzów, nie zrezygnował ze współpracy z Bareją, występując później m.in. w filmie „Brunet wieczorową porą” czy serialach „Alternatywy 4”, „Zmiennikach”. Niezapomniane role stworzył też w takich produkcjach jak „Kariera Nikodema Dyzmy” czy „C.K. Dezerterzy”. Miał też na swoim koncie występy w kabaletach Owca i Dudek, czy Kabaletcie Olgi Lipińskiej. Z czasem jednak film zaczął w jego pracy ustępować teatrowi. Co ciekawe, nawet, gdy cieszył się już ugruntowaną pozycją w branży, nie przestał borykać się z tremą. – Kiedy miałem lat 30, w ogóle się tym nie przejmowałem – wyznał w jednym z wywiadów. – Dzisiaj, kiedy mam lat 80, każde przedstawienie jest dla mnie premierą, boję się wejść na scenę. Starał się jednak grać do końca, nawet gdy w ostatnich latach życia zdrowie nie pozwalało mu być już tak aktywnym, jak dawniej. Nawet jednak, gdy zaczęły pojawiać się choroby, razem z ukochaną żoną dbali o siebie wzajemnie do końca, przeżywszy razem ponad 60 lat. Tak było aż do zimy 2018 roku, kiedy aktor zmarł w wyniku komplikacji po udarze, odchodząc w wieku 83 lat.

AHP

foto NIEMIEC/AKPA

Ulga dla gardła

Drapanie w gardle nie zawsze musi oznaczać infekcję. Czasem po-

trzebuję ono po prostu odpowiedniego nawilżenia. Wyrób medyczny GeloVox to tabletki do ssania z kwasem hialuronowym, dla ochrony błony śluzowej jamy ustnej i gardła. Stworzone z myślą o osobach, które odczuwają suchość, drapanie w gardle cierpiących na suchy (nieproduktywny) kaszel.

Cena: 39,90 zł / 20 tabletek



Pielęgnacja na miarę XXI wieku

SOBOTA 16.35 TVN
ANATOMIA PIĘKNA

Laserowa szczotka zyskała popularność wśród osób zmagających się wypadaniem włosów. Wykorzystując niskonakładowy laser (LLLT – Low Level Laser Therapy), przenika przez skórę głowy, docierając do mieszków włosowych

Światło lasera emitowane przez szczotkę oddziałuje na komórki mieszków włosowych, pobudzając komórki macierzy włosa do produkcji nowych włosów. W efekcie włosy stają się także grubsze, zdrowsze i mniej podatne na łamanie. Laser hamuje proces miniaturyzacji mieszków włosowych, co jest jedną z głównych przyczyn wypadania włosów. Światło lasera poprawia ukrwienie skóry głowy, dostarczając komórkom włosowym niezbędnych składników odżywczych.

Laserowa szczotka może być stosowana przez osoby, które zmagają się z wypadaniem włosów (zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet), dziedzicznym tysienniem androgenowym, osłabieniem włosów spowodowanym np. stresem, czy chorobą, rzadkimi włosami (o małej gęstości).

Stosowanie laserowej szczotki jest bardzo proste. Wystarczy regularnie przeczesywać nią włosy przez określony czas, zgodnie z zaleceniami producenta. Zabieg jest bezbolesny i może być wykonywany w domowych warunkach



Efekty stosowania laserowej szczotki są indywidualne i zależą od wielu czynników. Im wcześniej rozpocznie się terapię, tym większe są szanse na uzyskanie dobrych rezultatów. Pierwsze efekty mogą być widoczne już po kilku tygodniach stosowania, jednak pełne rezultaty zazwyczaj poja-

wiają się po kilku miesiącach regularnej terapii.

Urządzenie kosztuje od 400 do 2600 zł, dlatego przed zakupem laserowej szczotki warto skonsultować się z dermatologiem lub trychologiem, który oceni stan Twoich włosów i doradzi, czy to urządzenie jest odpowiednie dla Ciebie. **AES**

foto SHUTTERSTOCK

REKLAMA



Polecam
Sławomir Koper



Czy bycie żoną Witkacego, Gombrowicza, Mrożka albo Miłosza było radością, czy raczej brzemieniem?

Kim były kobiety, które stały u boku tych charyzmatycznych twórców? My znamy ich jako wielkich artystów. One poznały wszystkie odcienie ich osobowości – od tych najjaśniejszych po najmroczniejsze.

„Bez wątpienia to Mrozowska dominowała w tym związku. Żeleński patrzył na nią „oczyma pobitego psa” i zgadzał się na wszystko. A Kraków plotkował, gdyż przez „skandaliczne afiszowanie się po krakowskich zaułkach zwróciła [na nich] swoje argusowe oko opinia” publiczna. Jednego nie można Jadwidze zarzucić. Nie ukrywała przed Boyem swoich zamiarów, Tadeusz wiedział, że ma w planach małżeństwo z bogatym włoskim finansistą polskiego pochodzenia Józefem Toeplitzem. I wyjechała do Mediolanu, nie pozostawiając żadnych niedomówień. A Boy przez kilka tygodni leczył złamane serce alkoholem we Lwowie w towarzystwie Kornela Makuszyńskiego.” - fragment.

Tytuł dostępny w placówkach
Poczty Polskiej.





SUPER HIT

HEAVEN IN HELL

Olga (Magdalena Boczarska) jest kobietą sukcesu, która spełniła się też jako matka. O 15 lat młodszy Maks (Simone Susinna) czerpie z życia pełnymi garściami i stara się

jak najlepiej wykorzystać każdą chwilę. Ścieżki obojga się krzyżują, co prowadzi do płomiennego romansu. Kobieta targają skrajne emocje – poczucie wstydu

łączy się z namiętnością i tęsknotą. Jej kochanek nabiera przekonania, że spotkał miłość życia. Skrywane tajemnice stawiają partnerów przed trudnymi decyzjami.

SUPER HIT

Obyczajowy Polska 2023, wyk.: Magdalena Boczarska, Simone Susinna, Katarzyna Sawczuk, Sebastian Fabijański, Janusz Chabior, Katarzyna Kwiatkowska (155 min) **23.25 TVN, PIĄTEK**

BIAŁY POTOK

Ciesząc się życiową stabilizacją Michał (Marcin Dorociński) i Ewa (Julia Wyszynska) przyjaźnią się z Kasią (Agnieszka Dulęba-Kasza) oraz Bartkiem (Dobromir Dymecki), którzy zmagają się z długami. Obie pary mieszkają na osiedlu dom-

ków Biały Potok. Choć wiele ich różni, często się widują, a nawet spędzają razem wakacje. Nieoczekiwane wyznanie podczas zakrapianego alkoholem spotkania komplikuje ich relację. Konflikt zaczyna dotyczyć coraz większej liczby osób.

★★★

Komedia Polska 2021, wyk.: Marcin Dorociński, Julia Wyszynska (85 min) **21.20 TVP 1, SOBOTA**



PRZYKŁADNY OBYWATEL

Nels Coxman (Liam Neeson) wiezie spokojne życie. Pracuje jako operator pług śnieżny i każdego dnia pozbywa się zasp blokujących drogi do narciarskich kurortów. Jeden z ośrodków w ramach wdzięczności przyznaje mu

tytuł obywatela roku. Cały jego świat obraca się w gruzy po śmierci syna. Wszystko wskazuje na to, że chłopak przedawował narkotyki, ale ojciec w to nie wierzy. Postanawia odkryć prawdę o ostatnich chwilach dziecka.

★★★

Thriller Wlk. Bryt./Norwegia/Kan. 2019, wyk.: Liam Neeson (165 min) **20.10 POLSAT, PONIEDZIAŁEK**



SUPER HIT

CICHE MIEJSCE 2

Po ostatnich tragicznych wydarzeniach i śmierci Lee Abbotta, jego żona Evelyn (Emily Blunt) jest zmuszona opuścić farmę, która stanowiła schronienie dla niej i jej najbliższych. Wraz z dziećmi wyrusza w podróż w nieznaną. Mierząc się z licznymi niebezpieczeństwami, które czekają na nich w zewnętrznym świecie, rodzina musi pamiętać, że jedynym gwa-

rantem bezpieczeństwa jest życie w całkowitej ciszy. Wokół nadal czają się bowiem bezwzględne potwory reagujące na każdy dźwięk. Wkrótce odważna wdowa i jej dorastające pociechy przekonują się, że siedlisko bestii, z którymi już wcześniej mieli do czynienia, nie jest jedynym zagrożeniem. Nowe wyzwania zmuszą śmiałości do ryzykownych decyzji.

SUPER HIT

Horror USA 2020, wyk.: Emily Blunt, John Krasinski (130 min) **21.15 TVN, NIEDZIELA**

MINARI

Rok 1983. Jakob Yi (Steven Yeun) przybył z żoną Monica (Yeri Han) i dziećmi, Davidem i Anne, z Korei do USA w poszukiwaniu lepszego życia. Przenosi się z słonecznej Kalifornii do sielskiego Arkansas,

by założyć farmę, na której będzie uprawiał rośliny pochodzące z Azji. Szybko konfrontuje się z trudną rzeczywistością. Nowy dom okazuje się przyczepą na kółkach, pola wcale nie są żyzne i nie przy-

noszą oczekiwanych plonów, a okolicę nawiedzają tornada. Monica martwi się też o synka, który ma problemy z sercem. Do rodziny dołącza jej matka. Pokazuje ona bliskim, jak pielęgnować ojcyste tradycje.

★★

Dramat obyczajowy USA 2020, wyk.: Steven Yeun, Yuh-Jung Youn, Yeri Han, Alan Kim, Noel Kate Cho, Darryl Cox (125 min) **23.25 TVP 2, WTOREK**





M JAK MIŁOŚĆ

PONIEDZIALEK-WTOREK, 20.55, TVP 2

Jacek oświadcza się Marcie. Zostaje przez nią przyjęty.

Wspierana przez rodzinę Krystyna przechodzi operację. Wykonany z powodzeniem zabieg pozwala Olkowi poczuć

na nowo satysfakcję z pracy. Kama po zaginięciu Marcina jest w coraz gorszym stanie psychicznym. Tymczasem cierpiący na amnezję Chodakowski zbliża się do Martyny. Spędza z lekar-

ką noc. Podczas rodzinnej kolacji w Grabinie Jacek prosi Martę o rękę. Kobieta godzi się ponownie zostać jego żoną. W drodze do szpitala Dorota o mało nie powoduje wypadku.

NA DOBRE I NA ZŁE

ŚRODA, 20.45, TVP 2

Maksymilian próbuje odzyskać względy byłej partnerki.

Falkowicz ostrzega Michała, że Matylda może brać narkotyki. Beger decyduje się operować kobietę, która ma wadę serca. Próbuje wykorzystać tę okazję, by ponownie zbliżyć się do Glorii. Kaczorowska zawiera układ z Anetą.



OJCIEC MATEUSZ 31

CZWARTEK, 21.05, TVP 1

Ksiądz Żmigrodzki stara się znaleźć mordercę weterana.

Proboszcz uczestniczy w spotkaniu emerytowanych wojskowych. Poznaje tam m.in. pasjonata lotnictwa i astronautyki Wiesława i jego konkubinę Teresę. Następnego dnia mężczyzna zostaje zna-

lezony martwy w mieszkaniu swojej partnerki. Sandomierska policja rozpoczyna śledztwo, w które angażuje się też ksiądz Mateusz jako osoba, która знаła ofiarę. Duchowny staje przed trudnym zadaniem dotarcia do Teresy, ateistki i przeciwniczki Kościoła. Tymczasem

Pączek postanawia wziąć udział w teleturnieju „Wiedza popłaca”, którego każdy odcinek poświęcony jest wybranemu naukowemu zagadnieniu. Wybiera temat o Układzie Słonecznym i wyprawach orbitalnych, choć nie jest on jego mocną stroną.

PIERWSZA MIŁOŚĆ

PIĄTEK-CZWARTEK,
18.00, POLSAT

Julka znów zbliża się do Nikodema. Marysia musi jej szukać.

W domu Adama dochodzi do dramatycznych zdarzeń. Nikodemowi udaje się ponownie przekonać do siebie Julkę. Kręcą razem filmy o bezpieczeństwie w sieci. Marysia nie może się z córką skontaktować. W ustaleniu miejsca pobytu dziewczyny pomaga Kacper.



NA WSPÓLNEJ

PONIEDZIALEK-CZWARTEK,
20.10, TVN

W związku Moniki i Brunona pojawia się nieporozumienie.

Anka jest załamana wiadomością o śmierci swojego dziecka. Spotyka się z mężem, Magnussem, który opowiada jej o ich romantycznej przeszłości. Bruno zaprasza Monikę na imprezę urodzinową Elizy. Kobieta nie chce wziąć w niej udziału. Berg, Antek, Szarki i Alina zostają aresztowani.



BARWY SZCZĘŚCIA

PIĄTEK-CZWARTEK, 20.05, TVP 2

Malwina dowiadyuje się od rodziców o dramacie Klemensa.

Bożena składa wniosek o odebranie Brunonowi prawa do opieki nad Tadzkiem. Małgorzata odkrywa, że Józefina zamieszkała z Sofią i wnukiem. Obawia się, że seniorka znów spróbuje odsunąć Cezarego od Natalii. Ojciec Aliny odkrywa,

że to Emilka hejtuje jego córkę. Konsekwencje grożą też Emilowi. Bliscy starają się wspierać Malwinę, która musi wracać do szpitala i martwi się rozłąką z Rozalką. Kobieta dochodzi też do wniosku, że to przez nią Klemens dostał zawału. Kasia mówi Ksaweremu o swoim nowym związku.



TVP 1

TVP 2

POLSAT

TVN

TVN 7

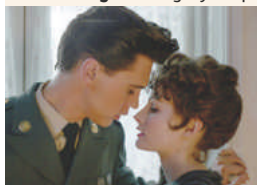
- 5.15 Dziedzictwo (356)
- 6.05 Wichrowe wzgórze (15)
- 7.00 Transmisja mszy św.
- 7.30 Agape blisko Ciebie
- 8.00 Akacjaowa 38 (436)
- 8.45 Ranczo 5 (58) – obycz.
- 9.45 Komisarz Alex 9 (113)
- 10.45 Ojciec Mateusz 8 (97)
- 11.35 Okrasa tamie przepisy
- 12.10 Agrobiznes – magazyn
- 12.30 Agropogoda – pr. inf.
- 12.35 Magazyn rolniczy
- 12.50 Hiszpania. Kraina krótków – film dok., Hiszpania 2022
- 14.00 Wichrowe wzgórze (16)
- 14.55 Jaka to melodia? – telet.
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka (890) – telet., Polska
- 16.05 Dziedzictwo (357)
- 17.00 Teleexpress; Pogoda
- 17.20 Jaka to melodia? – telet.
- 17.55 Klan (4377) – telen.
- 18.25 Reporterzy – mag. rep.
- 18.45 Akacjaowa 38 (463)
- 19.30 Program informacyjny 19.30
- 19.55 Pytanie dnia – publ.
- 20.30 Korona królów. Jagiellonowie (208)
- 20.10 Sport; Pogoda

- 4.30 Na dobre i na złe (873)
- 5.25 M jak miłość (1669)
- 6.20 Anna Dymna – spotkajmy się: Weronika Garsztka – talk-show
- 6.55 Barwy szczęścia (3038)
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn
- 7.55 Pytanie na śniadanie
- 11.15 Operacja zdrowie (21) – magazyn medyczny, Polska 2024
- 11.50 Lena na Kaukazie: Gruzja – Tuszetia – cykl reportaży, Polska 2022
- 12.30 Koło fortuny (1727)
- 13.15 Miłość i nadzieja (40)
- 14.05 Va banque (791)
- 14.35 Na sygnale (603)
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (26) – obycz.
- 16.00 Koło fortuny (1728)
- 16.35 Familiada – teleturniej
- 17.20 Miłość i nadzieja (41)
- 18.15 Va banque (792)
- 18.50 Jeden z dziesięciu
- 19.30 Barwy szczęścia (3038)
- 20.05 Barwy szczęścia (3039) – obycz., Pol. str. 4, 11
- 20.45 Postaw na milion

- 4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2024
- 5.25 Telezakupy TV Okazje
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News – progr. inform.
- 8.00 halo tu polsat – mag., Polska 2024
- 11.25 Gliniarze (732-734) – paradok., Pol. 2022
- 14.35 Dlaczego ja? (1357) – paradok., Pol. 2024
- 15.50 Wydarzenia; Pogoda
- 16.20 Interwencja – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112 (952) – paradok., Pol. 2024
- 17.00 Gliniarze (977) – serial paradok., Polska 2024
- W podwarszawskim lesie dochodzi do makabrycznej zbrodni. Dwoje turystów zostaje zamordowanych na polu namiotowym.
- 18.00 Pierwsza miłość (3861) – serial obyczajowy, Polska 2024 str. 11
- 18.50 Wydarzenia
- 19.20 Gość „Wydarzeń” – progr. publicystyczny
- 19.30 Sport; Pogoda

- 5.40 Uwaga! – magazyn rep.
- 5.55 Ukryta prawda (870) – paradok., Pol. 2018
- 6.50 Kuchenne rewolucje (12/15): Baku, Toruń – pr. rozr., Polska 2021
- 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
- 11.30 B&B love (20/40) – telen. dok., Pol. 2024
- 12.05 Kuchenne rewolucje (1/14): Częstochowa, Sześć – program rozr., Polska 2018
- 13.10 Ukryta prawda (1633) – paradok., Pol. 2024
- 14.15 Detektywi (111) – fab.-dok., Polska 2024
- 15.20 Doradca smaku (16) – mag. kulin., Pol. 2024
- 15.30 Kuchenne rewolucje (13/15): Neptun, Gdynia – program rozr., Polska 2021
- 16.35 Ukryta prawda (1643) – paradok., Pol. 2024
- 17.40 Detektywi (121) – fab.-dok., Polska 2024
- 18.45 Sport; Pogoda
- 19.00 Fakty
- 19.40 Uwaga! – magazyn rep.

- 5.05 Szkoła (797, 553)
- 7.00 Szpital (365) – serial paradokulturalny, Polska 2015-2016
- 8.00 Ukryta prawda (1218, 1055, 1056) – paradok., Pol. 2021
- 11.00 Detektywi (48/56) – fab.-dok., Polska 2023
- 12.00 W-11 – Wydział Śledczy (795) – serial fab.-dok., Polska 2011
- 12.45 Szpital (366) – serial paradokulturalny, Polska 2015-2016
- 13.45 Sekrety życia (20/40) – paradok., Pol. 2023
- 14.50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (630, 631) – serial fab.-dok., Polska 2011
- 16.50 Sekrety życia (15/40) – paradok., Pol. 2023
- 17.55 Szpital (883) – serial paradok., Polska 2019
- 18.55 Ukryta prawda (1304) – paradok., Pol. 2021
- 20.00 Hotel Paradise 9 – Rajske rozdanie (25) – reality show, Polska 2024



- 21.05 Komisarz Alex 22 (271) – serial kryminalny, Polska 2024
- 22.05 Minuta ciszy (4/6) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 23.05 49. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni – studio festiwalowe – fel.
- 23.20 Nie ma róży bez ognia ** – kom. obycz., Polska 1974, reż. Stanisław Bareja, wyk.: Jacek Fedorowicz, Halina Kowalska (110 min)
- 1.10 Gra z Cieniem (2/13) – kryzm., Polska 2024
- 2.10 Kryzocy (4/10) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2016
- 3.10 Ines, pani mej duszy (11-ost.) – serial kostiumowy, Hiszpania/Chile 2020

- 21.45 Cudowne lata (3) – widowisko, Polska 2024
- 22.45 To jest grane (26) – program muzyczny, Polska 2024
- 23.20 Kino relaks: Licencja na uwodzenie ** – komedia romant., Francja/Monako 2010, reż. Pascal Chaumeil, wyk.: Romain Duris, Vanessa Paradis, Julie Ferrier, François Damiens, Héléna Noguerra (115 min)
- 1.15 Nasi ulubieńcy ** – komediodramat, Francja 2019, reż. Julie Manoukian, wyk.: Clovis Cornillac, Carole Franck (105 min)
- 3.00 Zabójcze sekrety ** – thriller, Kanada 2020 (90 min)

- 19.55 Twoja Twarz Brzmi Znajomo (209) – program rozrywkowy, Polska 2024
- 22.05 Grzechy sąsiadów (4) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 23.10 Kiedy nikt nie patrzy ** – thriller, USA 2021, reż. Michael Mohan, wyk.: Sydney Sweeney, Justice Smith, Ben Hardy, Natasha Liu Bordizzo, Katharine King So, Cameo Adele, Jean Yoon, Cait Alexander (160 min)
- 1.50 Underworld: Bunt Lykanów ** – horror, USA/Nowa Zelandia 2009, reż. Patrick Tatopoulos, wyk.: Kate Beckinsale (110 min)
- 3.40 Nasz nowy dom (273) – reality show, Pol. 2022

- 20.00 Elvis – dramat *** biograficzny, USA/Australia 2022, reż. Baz Luhrmann, wyk.: Austin Butler, Tom Hanks, Olivia DeJonge, Helen Thomson, Richard Roxburgh, David Wenham, Kodi Smit-McPhee, Luke Bracey (205 min)
- 23.25 Heaven in Hell – film obyczajowy, Polska 2023, reż. Tomasz Mandes, Adam Szlenda, wyk.: Magdalena Boczarzka, Simone Susinna, Katarzyna Sawczuk, Janusz Chabior (155 min) str. 10
- 2.00 Kuba Wojewódzki (4/12) – talk-show
- 3.05 Szpital (307) – serial paradok., Pol. 2015-2016
- 4.10 Uwaga! – magazyn rep.

- 21.00 Kocha, lubi, szanuje ** – komedia romant., USA 2011, reż. Glenn Ficarra, John Requa, wyk.: Steve Carell, Ryan Gosling, Julianne Moore, Emma Stone, Analeigh Tipton, Jonah Bobo, Joey King, Marisa Tomei, Beth Littleford (150 min)
- 23.30 Nowe oblicze Greya ** – melodramat, Chiny/USA 2018, reż. James Foley, wyk.: Dakota Johnson, Jamie Dornan (135 min)
- 1.45 Hotel Paradise 9 (23/48) – reality show, Polska 2024
- 2.45 Prawdziwy horror – seriali dok., USA 2016
- 3.45 Druga strona medalu 3 (8-ost.): Izabela Sokotowska – talk-show

TVP SERIALE

TVP ROZRYWKA

TVP 3

SUPER POLSAT

POLO TV

- 8.35 Komisarz Alex 3 (39)
- 9.25 Złotopolscy (1106)
- 9.55 Klan (1014)
- 10.30 Ranczo 3 (32)
- 11.25 Komisarz Alex 22 (270)
- 12.25 Rodzinka.pl (186, 187)
- 13.35 Ojciec Mateusz 26 (331, 332)
- 15.30 Komisarz Alex 4 (40)
- 16.15 Na sygnale (31, 32)
- 17.25 Ranczo 3 (33, 34)
- 19.30 Ojciec Mateusz 26 (333)
- 20.30 Ojciec Mateusz 2 (18)
- 21.30 Ranczo 3 (35, 36)
- 23.30 Ojciec Mateusz 26 (334)

- 10.40 Postaw na milion – telet.
- 12.35 Familiada – teleturniej
- 13.15 Czwadziestolatek. Dwa-dziesięć lat później (1/15)
- 14.15 Rodzinka.pl (168, 169)
- 15.30 Kabaretomania (73, 74)
- 17.25 Va banque – telet., Pol.
- 18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
- 18.40 Okrasa tamie przepisy
- 19.45 Makłowicz w podróży
- 20.20 Bulionerzy (25)
- 21.00 Do śmiechu!
- 22.00 Postaw na milion – telet.
- 23.50 Kabaret. Super Show Dwójki

- 14.05 Calkiem niezła historia
- 14.30 Program informacyjny
- 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego
- 15.20 Niezwykłe miejsca
- 15.30 Program lokalny
- 19.30 Szlachetne zdrowie
- 19.45 Kryminalna siódemka
- 20.00 Dziennik regionów
- 20.30 Gość Regionów
- 21.00 Program lokalny
- 22.00 Przepis dnia (25)
- 22.10 Telekurier
- 22.40 Przysięga (577)
- 23.35 Panorama

- 10.30 Nasz nowy dom (128)
- 11.30 Świat według Kiepskich
- 14.15 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show
- 15.50 Wydarzenia
- 16.10 Więcej „Wydarzeń”
- 16.20 Gość „Wydarzeń 24”
- 16.50 Hardkorowy lombard (98, 99)
- 17.50 Świat według Kiepskich
- 20.05 Obcy kontra Predator 2 – film SF, USA 2007
- 22.00 Koszmar następnego lata – horror, USA 1998
- 0.05 Polacy za granicą (46)

- 9.00 Disco Polo Mix
- 10.00 Top 10 – lista przebojów
- 11.00 Disco Duety
- 11.30 Kochamy Lata 90!
- 12.00 Folkowe Love
- 13.00 Polskie szlagiery
- 14.00 Weselne przeboje
- 15.00 Disco Weekend z Blondi
- 16.00 Disco Polo Mix
- 17.00 Disco Weekend z Blondi
- 18.00 Nówki
- 19.00 Disco Polo Live
- 20.00 Hit za hitem
- 21.00 Imprezowe sztosity
- 23.00 Tylko dance

TV 4

- 6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (154, 339) – reality show, Polska 2023
- 8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (26) – reality show, Polska 2020-2021
- 9.00 **Dlaczego ja?** (855, 856) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 11.00 **Trudne sprawy** (1018-1020) – serial paradokumentalny, Polska 2021
- 14.00 **Policjantki i Policjanci** (421) – serial obyczajowy, Polska 2018
- 15.00 **Na ratunek 112** (628, 953) – serial paradokumentalny, Polska 2021
- 16.00 **Policjantki i Policjanci** (862, 863) – serial obycz., Polska 2022
- 18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (308) – reality show, Polska 2023



- 19.00 **Policjantki i Policjanci** (1195) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 20.00 **Uroczysko** (72) – serial kryminalny, Pol. 2024
- 20.30 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (838) – krym., Polska 2024
- 21.30 **Miłość za wszelką cenę** (20) – interaktywny serial rozrywkowy, Polska 2023
- 22.30 **Pamiętniki z wakacji** (123) – paradok., Pol.
- 23.35 **Władczy móch. One**
- 0.35 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (815, 816) – krym., Polska 2024
- 2.35 **Interwencja** – mag.
- 2.55 **Śmierć na 1000 sposobów** (5) – dok., USA
- 3.25 **Disco Polo Life** – muz.
- 4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
- 5.30 **Telezakupy TV Okazje**

TV 6

- 13.05 **Więzienie** (16, 17)
- 14.00 **Septagon** (15) – krym.
- 15.00 **Policjantki i Policjanci** (749) – serial sens., USA
- 16.00 **Kobra – oddział specjalny** (34) – serial sens., Niem.
- 17.00 **Magnum: Detektyw z Hawajów** (40) – sens.
- 18.00 **Strażnik Teksasu** (9, 10)
- 20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (48, 49)
- 22.00 **Kości** (49, 50)
- 24.00 **Banita – film przyg., Kan./Chiny/USA/Fr./Australia/Luksemburg** '14

TV PULS

- 6.00 **Nash Bridges** (84, 85) – sens., USA 1999
- 8.00 **Kobra – oddział specjalny** (5) – serial sens., Niemcy 2015
- 9.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci** (19) – krym., USA 2012
- 10.00 **Zaklinaczka duchów 2** (35) – serial fantasy, USA 2007
- 11.00 **Nie igraj z aniołem** (29, 30) – serial obycz., Meksyk 2008
- 13.00 **Zaklinaczka duchów 2** (36) – serial fantasy, USA 2007
- 14.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci** (20) – krym., USA 2012
- 15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (497) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 16.00 **Kurierzy 2** (59, 60) – serial fab.-dokum., Polska 2023
- 18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 15** (797, 798) – serial obyczajowy, Polska 2024



- 20.00 **Transporter: Nowa moc** – film sensacyjny, Francja/Chiny/Belgia 2015, reż. Camille Delamarre, wyk.: Ed Skrein, Ray Stevenson, Loan Chabanol, Gabriella Wright, Tatiana Pajkovic, Wenxia Yu (120 min)
- 22.00 **Rambo 3** – film sensacyjny, USA 1988, reż. Peter MacDonald, wyk.: Sylvester Stallone, Richard Crenna, Marc de Jonge, Kurtwood Smith, Randy Rane, Sasson Gabai (120 min)
- 24.00 **Terrorysta** – dramat sensacyjny, USA 2001, reż. Albert Pyun, wyk.: Steven Seagal, Tom Sizemore, Dennis Hopper (120 min)
- 2.00 **Zobacz to!**

PULS 2

- 15.00 **Marta mówi** (20)
- 15.35 **Psi Patrol 3** (10)
- 16.00 **Bing 4** (1, 3, 4)
- 16.35 **Świnka Peppa 2** (25-28)
- 17.00 **Masha i Niedźwiedź** (6-8)
- 17.35 **Baranek Shaun 4** (28-30)
- 18.00 **Pingwiny z Madagaskaru**
- 19.05 **Rubble i jego ekipa** (1)
- 19.35 **Psi Patrol 9** (26)
- 20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 15** (788)
- 21.00 **Dzielnica strachu 7** (283, 284)
- 23.00 **Wilk z Wall Street – dram. biograficzny**, USA 2013

FOKUS TV

- 6.00 **Wehikuł czasu**
- 6.20 **Septagon** (18) – krym.
- 7.20 **Wehikuł czasu**
- 7.25 **Fabryka jedzenia** (26)
- 7.55 **Poszukiwacze historii** (3): Prototypowe pociągi
- 8.25 **Dragon Ball Super**
- 9.00 **Starożytni kosmici** (39)
- 10.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (80) – reality show, Polska 2023
- 11.00 **Galileo** (17) – program popularnonauk., Pol.
- 12.00 **Wojny magazynowe** (8, 9) – reality show, USA 2013
- 13.00 **Gwiazdy lombardu** (9-12) – reality show, USA 2010-2011
- 15.00 **Superfabryki** (4) – dok., W. Bryt. 2019
- 16.00 **Starożytni kosmici** (1, 2) – dok., USA 2016
- 18.00 **Rolnicy. Podlasie** (16, 17) – serial dok., Polska 2021
- 20.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (65) – reality show, Polska 2022
- 21.00 **Galileo** (18) – program popularnonauk., Pol.



- 22.00 **Premiera: W kręgu zła: Ludzie Hitlera** (10) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2017
- 23.00 **Ludzie na wojnie – rok w Ukrainie** (5) – serial dokumentalny, Australia 2023
- 24.00 **Korea Północna: następny przywódca** – film dokumentalny, USA 2020
- 1.00 **Rolnicy. Podlasie** (12, 13) – serial dok., Polska 2020
- 3.00 **Autostrada przez piekło** (7) – serial dokum., Kanada 2019
- 4.00 **Działkowcy** (5): Czas pracy, czas relaksu – serial dokumentalny, Polska 2021
- 5.00 **Kołowrotek** (3, 4) – magazyn wędkarski, Polska 2020

ESKA TV

- 11.15 **Best of...**
- 12.00 **Eska TV info**
- 12.15 **Co się słucha?**
- 13.00 **Eska TV info**
- 13.15 **Przełuchanie**
- 14.00 **Eska TV info**
- 14.15 **Jazdy Gwiazdy**
- 15.00 **Eska TV info**
- 15.15 **Podwójna Gorąca 20**
- 18.00 **Przyjaciele 10** (17)
- 19.00 **Polacy za granicą**
- 21.00 **Władczy móch**
- 22.00 **Teoria wielkiego podrywku 12** (8-12)
- 0.30 **Śmierć na 1000 sposobów**

TTV HD

- 5.05 **Detektywi. Na zlecenie 4** (20)
- 5.50 **DeFacto 13** (5/24)
- 6.15 **Express** – pr. inf., Pol.
- 6.35 **Diabelnie boskie** 3 (16/22) – reality show
- 7.00 **Ukryta prawda** (907)
- 8.00 **Szpital** (793, 794)
- 11.05 **Zakup w ciemno 3** (28/40) – reality show
- 12.05 **Życie na kredycie** (20/24) – reality show
- 12.40 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 5** (19/20)
- 13.45 **Diabelnie boskie** (15, 16) – reality show
- 14.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 15** (16/17)
- 15.45 **Express, Pogoda**
- 16.05 **Zakup w ciemno 4** (16/40) – reality show
- 17.15 **Piłkarki. Dziewczyny z boiska** (11/28)
- 17.45 **Express, Pogoda**
- 18.00 **Sport**
- 18.05 **Żony Podlasia 2** (4/10) – serial dok., Pol. 2024
- 19.05 **Życie na kredycie 5** (7/26) – reality show
- 19.45 **Express, Pogoda**



- 20.05 **Życie na kredycie 5** (8/26) – reality show, Polska 2024
- 20.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 17** (13/15) – pr. rozr., Polska 2022
- 21.45 **Express, Pogoda**
- 22.00 **Damy i wieśniaczki. PL 8** (4/14) – serial fab.-dok., Polska 2024
- 23.00 **Nasi w mundurach 3** (3/8) – reality show, Polska 2024
- 24.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 15** (8/17) – pr. rozr., Polska 2021
- 1.00 **Damy i wieśniaczki. PL 8** (3/14) – serial fab.-dok., Polska 2024
- 2.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 7** (4/13) – pr. rozr., Polska 2017
- 2.50 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 5** (16, 17/20) – fab.-dok., Ukraina

TVP POLONIA

- 17.00 **Telexpress**
- 17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
- 17.50 **Telexpress Extra**
- 18.15 **Stacja innowacja**
- 18.30 **Całkiem niezła historia**
- 18.45 **Panorama**
- 19.10 **Olá Polónia** (159)
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 19.55 **Pytanie dnia**
- 20.25 **Na dobre i na złe** (923)
- 21.20 **Na sygnale** (485, 486)
- 22.10 **Czterdziestolatek – dwadzieścia lat później** (11)
- 23.10 **Panorama**

TVN 24

- 6.00 **Serwis informacyjny**
- 7.30 **Jeden na jeden**
- 8.00 **Serwis informacyjny**
- 9.55 **Biznes** – pr. publicyst.
- 10.00 **Serwis informacyjny**
- 10.55 **Biznes** – pr. publicyst.
- 11.00 **Serwis informacyjny**
- 11.55 **Biznes** – pr. publicyst.
- 12.00 **Serwis informacyjny**
- 13.55 **Biznes** – pr. publicyst.
- 14.00 **Serwis informacyjny**
- 14.55 **Biznes** – pr. publicyst.
- 15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
- 16.00 **Fakty po południu**
- 18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
- 19.15 **Serwis informacyjny**
- 19.30 **Fakty po Faktach** – inf.
- 20.00 **Bez kitu** – pr. publicyst.
- 21.00 **Polska i świat** – mag.
- 22.00 **Szko kontaktowe**
- 23.00 **Dzień po dniu** – mag.
- 23.40 **Biznes** – pr. publicyst.
- 24.00 **Fakty po Faktach** – inf.
- 0.45 **Bez kitu** – pr. publicyst.
- 1.45 **Tak jest** – pr. publicyst.

TVP INFO

- 8.33 **Poranek TVP Info**
- 9.00 **Serwis Info**
- 9.05 **Poranek TVP Info**
- 9.30 **Przed południem**
- 10.30 **Serwis Info**
- 14.30 **Program informacyjny 14.30**
- 15.00 **Serwis Info**
- 16.00 **Dzień w godzinę**
- 17.00 **Telexpress**
- 17.15 **Telexpress Extra**
- 17.35 **Kontrapunkt** – pr. publ.
- 18.00 **Panorama**
- 18.15 **Kontrapunkt** – pr. publ.
- 18.40 **Polska Blżej**
- 19.10 **Serwis Info**
- 19.29 **Pytanie dnia** – publ.
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 19.58 **Pytanie dnia** – publ.
- 20.18 **Forum** – pr. publicyst.
- 21.00 **Kwiatki polskie** – mag.
- 21.45 **Panorama**
- 22.25 **Okno na świat** – mag.
- 23.00 **Polska Nocą**

POLSAT NEWS

- 6.00 **Nowy dzień** – pr. inf.
- 7.40 **Graffiti** – pr. publicyst.
- 8.00 **Nowy dzień** – pr. inf.
- 10.00 **W rytmie dnia**
- 12.50 **Wydarzenia 12:50**
- 13.30 **W rytmie dnia**
- 15.50 **Wydarzenia 15:50**
- 16.05 **Więcej „Wydarzeń”**
- 16.30 **Punkt widzenia** – publ.
- 18.30 **Studio parlament**
- 19.15 **Gość „Wydarzeń”**
- 19.50 **Debata dnia** – pr. publ.
- 21.50 **Wydarzenia wieczorne**
- 22.30 **Dzień na świecie** – inf.
- 23.30 **Obraz dnia**
- 0.15 **Punkt widzenia** – publ.
- 2.00 **Wydarzenia wieczorne**
- 2.35 **Gość „Wydarzeń”**
- 3.05 **Interwencja**
- 3.20 **Z klimatem i z pasją**
- 3.40 **Poszukiwacze historii**
- 4.05 **SuperLudzie**
- 4.30 **Z klimatem i z pasją**
- 4.50 **SuperLudzie**
- 5.15 **Dzień na świecie** – inf.

TVP SPORT	
8.20	Piłka nożna – Puchar Polski: Resovia Rzeszów – Lech Poznań
10.30	Piłka nożna – Puchar Polski: Podbeskidzie Bielsko-Biała – KGHM Zagłębie Lubin
12.40	Kolarstwo – MS – Zurych 2024
17.15	Boks – Memoriał Feliksa Stamma w Kielcach
20.05	Piłka nożna – Betclit 1. Liga: Wisła Kraków – Odra Opole
23.00	Sportowy wieczór

POLSAT FILM	
7.30	Doktor Martin (65)
8.30	Przyjaciółki (251, 252)
10.30	Świat według Kiepskich (180, 181, 219, 220, 59)
13.20	Służące – dramat obyczajowy, USA 2011
16.25	Piąty element – film SF, Francja 1997
19.05	8 części prawdy – thriller, USA 2008
21.00	Wrogowie publiczni – film gangsterski, USA 2009
23.55	Na linii ognia – dramat sensacyjny, USA 1993

KINO POLSKA	
9.55	Dzieci i ryby - komedia obyczajowa, Polska 1996
12.00	Dzień jak co dzień
12.35	Małżeństwo z rozsądku – kom. muzyczna, 1966
14.35	Dobry wojak Szwajk – kom. obycz., 1956
16.50	W słońcu i w deszczu (3)
17.55	1920. Wojna i miłość
20.00	Zamknąć za sobą drzwi – film sensacyjny, 1987
21.50	Wyrok na Franciszka Kłosa – dramat wojenny, 2000
23.50	Skrzydlate świnię – komediodramat, 2010

TVN FABUŁA	
12.55	Prawo Agaty (3, 4)
14.55	Dziewczyny z Hollywood 3
15.10	Druga szansa (12, 13)
17.10	Magia kina – pr. kult.
17.35	Alfabet filmowy
17.40	Kosmiczny mecz 2: Nowa era – film familijny, USA 2021
20.00	Dziwiałty legion – dramat przygodowy, Wielka Brytania 2011
22.35	Judasz i Czarny Mesjasz – dram. biograf., USA 2021
1.00	Za szybcy, za wściekli – film sens., USA 2003

FX	
10.05	CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 6 (15, 16)
11.55	CSI: Kryminalne zagadki Miami (13, 14)
13.45	Agenci NCIS 2 (16, 17)
15.35	Dr House (14, 15)
17.25	CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 15 (7)
18.20	CSI: Kryminalne zagadki Miami (15, 16)
20.10	CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 6 (17, 18) – serial kryminalny
22.00	Lucyfer 6 (7-10)
2.40	Agenci NCIS 2 (16, 17)

EUROSPORT 1	
10.30	Snooker – Turniej British Open – 4. dzień
11.30	Żeglarstwo – America's Cup – Barcelona
12.00	Kolarstwo – MS – Zurych 2024
17.15	Kolarstwo górskie – MS – Pal Arinsal 2024
18.30	Kolarstwo górskie – PS w Spa-Francorchamps
19.00	Snooker – Turniej British Open – 4. dzień
20.00	Snooker – Turniej British Open
23.00	Full Contact – magazyn

TVP KULTURA	
15.55	Benefis Jacka Cygana
16.50	Benefis Jacka Wójcickiego w Teatrze STU – koncert
18.00	Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka
18.40	Reżyserzy
19.35	49. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni
20.05	Jak ptaki bez gniazd – dramat obyczajowy, USA 1960
22.20	49. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni
22.35	Hala odlotów
23.35	Osiecka (9)

AXN	
9.55	SEAL Team 6 (3)
10.55	Rekrut 4 (4, 5)
12.50	SEAL Team 6 (4)
13.50	MacGyver 3 (9, 10)
15.40	CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (7, 8)
17.30	MacGyver 3 (11, 12)
19.15	CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (9, 10)
21.05	Projekt Monster – film katastroficzy, USA 2008
22.50	Resident Evil 2: Apokalipsa ●
0.45	MacGyver 3 (11, 12)

ROMANCE TV	
13.25	Diagnoza Betty (105)
14.20	Inga Lindström: Powrót – melodramat, Szwecja 2016
16.15	Lato na Sycylii – melodramat, Niemcy 2016
18.05	Tonio & Julia: Tak blisko nieba – film obyczajowy, Niemcy 2020
20.00	Stątek Marzeń: Kuba – film obycz., Niem. 2016
21.55	Górski lekarz (76)
23.50	Tonio & Julia: Perfekcyjny mężczyzna – film obyczajowy, Niemcy 2020

POLSAT SERIALE	
6.00	Gliniarze (440-442, 789-793)
14.00	Świat według Bundy'ch 6 (129, 130) – serial kom.
15.00	Świat według Kiepskich (326-331) – serial kom.
18.00	Doktor Martin (68-70) – serial obyczajowy
21.00	Ślad (14-16) – serial krym.
24.00	American Hustle – dram. kryminalny, Chiny 2013
3.00	Ślad (54) – serial kryminalny
4.00	Na ratunek 112 (792, 793)
5.00	Sekrety rodziny (198)

EUROSPORT 2	
12.00	Triathlon – T100 World Tour – Ibiza
12.30	Żeglarstwo – America's Cup – Barcelona
13.00	Snooker – Turniej British Open
17.00	Triathlon – T100 World Tour – Ibiza
17.30	FIA WEC – Wyścig 6-godzinny w Oyamie
18.55	Żużel – Grand Prix Polski U-21
22.00	Golf – President's Cup
24.00	Kolarstwo – MS – Zurych 2024

STOPKLATKA	
6.40	Kolumbowie (4, 5)
8.55	Kojak 3 (15)
10.00	Komisarz Rex 9 (121)
11.00	Komisarz Rex 4 (54)
12.00	Katastrofy w przestworzach
16.00	Kojak 3 (16, 17)
18.05	Komisarz Rex 9 (122)
19.05	Hudson i Rex 6 (15)
20.00	Zdrąca – dramat kryminalny, USA 2008
22.15	Szepty – horror, Wielka Brytania 2011
0.35	Ziemia żywych trupów ● – horror, USA 2005

EPIC DRAMA	
12.50	Wszystkie stworzenia duże i małe (1)
13.50	Inspektor George Gently 7 (4)
15.45	Panna Marple: Hotel Bertram – film kryminalny, Wielka Brytania 2007
17.50	Poirot 12 (4)
19.40	Agenci NCIS 15 (11, 12)
21.30	Wszystkie stworzenia duże i małe 4 (2)
22.30	Panna Scarlet i komisarz 4 (1)
23.40	Agenci NCIS 15 (11, 12)

ZOOM TV	
9.50	Niewyjaśnione tajemnice świata 4
11.50	Sekrety Biblii
13.50	M.A.S.H. (14-16)
15.35	Trzecia planeta od Słońca 2 (19-21)
17.15	Alf (21, 22)
18.20	Hity polskiego kabaretu 6
19.20	I love kabaret EXTRA
19.50	Hity polskiego kabaretu 6
20.45	Święci z Bostonu – dramat sensacyjny, USA 1999
23.00	Magia nagości. Włochy 2 ● – pr. rozrywkowy
0.05	Magia nagości. Niemcy ●

KINO TV	
9.45	Poirot
11.55	Blond ambicja – komedia romantyczna, USA 2007
13.55	Bowfinger – komedia, USA 1999
15.55	Dawca pamięci – dramat SF, USA 2014
17.55	Poirot
20.00	Legionista – film przygodowy, USA 1998
22.05	Goodfellas – dramat gangsterski, USA 1990
1.05	Kod Merkury – film sensacyjny, USA 1998

POLSAT SPORT 1	
10.00	Tenis – Turniej ATP w Tokio
13.00	Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: PGE Projekt Warszawa – PSG Stal Nysa
16.00	7. strefa – mag., Pol.
17.30	Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: PGE GIEK Skra Bełchatów – Trefl Gdańsk
20.30	Siatkówka kobiet: ITA Tools Stal Mielec – Grot Budowlani Łódź
23.00	Siatkówka mężczyzn: Jastrzębski Węgiel – Aluron CMC Warta Zawiercie

AMC	
12.30	Trojańska Odyseja – film fantasy, USA 2017
14.15	Flash Gordon – film SF, Holandia 1980
16.25	Mordercze spojrzenia – thriller, USA 2016
18.15	Punkt zapalny – dramat sensacyjny, USA 1993
20.05	Domowe piekło – horror, USA 2008
22.00	Psychopata – film sensacyjny, USA 1995
0.20	Opłacone krwią ● – dramat obyczajowy, USA 2016

HGTV	
12.55	Pomysłowe projekty 2
14.00	House Hunters – Poszukiwacze domów 2
15.10	Mieszkanie na miarę
17.10	Polowanie na ogród – tarasy – pr. rozrywk.
17.45	Polowanie na ogród 2
18.20	Zgłoś remont 8
19.15	Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.
20.10	Dorota inspiruje
21.05	Totalne remonty Szelągowskiej 7 – rozr.
23.00	House Hunters – Poszukiwacze domów 2

NOWA TV	
7.10	Ewa gotuje (472, 473)
8.05	Gliniarze (189, 190)
10.05	Doktor Martin 9 (69-71)
13.00	Świat według Bundy'ch 3 (39) – serial kom.
13.30	Świat według Bundy'ch (40) – serial kom.
14.00	Świat według Kiepskich (570-574) – serial kom.
16.30	Świat według Bundy'ch 6 (129, 130) – serial kom.
17.30	Miodowe lata (100-102)
20.00	Zdrady (61, 62)
22.00	Gliniarze (362)
23.00	Ślad (85, 86)

COMEDY CENTRAL	
6.55	Mów mi Kat 3 (5, 6)
7.50	Młody Sheldon 3 (17, 18)
8.35	Dwóch i pół 12 (3-6)
10.30	Teoria wielkiego podrywu 7 (15-20)
13.05	Przyjaciele 8 (1-6)
16.05	Młody Sheldon 3 (19, 20)
17.00	Teoria wielkiego podrywu 7 (21-24)
18.40	Teoria wielkiego podrywu 8 (1, 2)
19.30	Przyjaciele 8 (7-12)
22.30	Dwóch i pół 12 (7-10)
0.30	Miasteczko South Park 19 (6, 7) ●

CANAL+ SPORT	
14.00	La Liga World – magazyn
14.30	Polska Liga Żeglarska
14.50	Piłka nożna – Liga hiszpańska: RCD Espanyol – Villarreal CF
17.00	Magazyn Ligi Mistrzów
18.00	La Liga Preview Show
18.45	Turbokozak – magazyn
19.20	Turbokozak Extra – mag.
20.00	Super Piątek – magazyn
20.25	Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Lechia Gdańsk – Widzew Łódź
22.30	Super Piątek – magazyn
23.05	La Liga Preview Show

TVN STYLE	
11.35	Kuchenne rewolucje
12.40	Ugotowani
13.40	Nieczysta gra – mag.
14.30	Gwiazdy lumpeksów
15.15	Małe światy według Marzeny Rogalskiej 3
16.00	Kobieta na krańcu świata
16.35	Jestem z Polski
17.35	Kuchenne rewolucje
18.40	Co słychać?
19.00	Ugotowani
20.00	Ślub last minute
21.00	Polacy z wyboru
22.00	Jestem z Polski 14
24.00	EuroPOLKI studentki

POLSAT CAFÉ	
7.30	Oszukane (16)
8.30	Doktor Martin (29, 30)
10.30	Bogaty dom – biedny dom – reality show
11.30	Wieżenie kobiet
12.30	Śluby gwiazd – rozr.
13.30	Shopping Queens. Królowe Zakupów
14.30	Kolacja w ciemno
15.30	10 lat młodsza w 10 dni
16.30	Hell's Kitchen
18.00	Nasz nowy dom
20.00	Kolacja w ciemno
22.00	Gry małżeńskie
23.00	Zdrady (71)

TVP KOBIETA	
13.00	Wszystkie kolory świata
14.00	Wszystko dla pań (61)
15.00	Po prostu na wieś
15.30	Ojciec Mateusz 31 (398, 399) – serial krym.
17.30	Nowe życie na wsi 26
18.30	Winnice miłości (165)
19.30	Dzikie pszczoły (204)
20.35	Sześć siostr (453)
21.35	Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem (45)
22.40	Cudowne lata
23.45	Zainwestuj w miłość – komedia romantyczna, USA 2019

TLC	
9.00	Historie wielkiej wagi
11.00	Kolekcjonaria
12.00	Wiza na miłość: na odwrót
13.00	Mali ludzie, wielka rodzina 9
14.00	Skórce na ratunek
15.00	Historie wielkiej wagi
17.00	Wiza na miłość: na odwrót 4
19.00	Megasknery 3
20.00	Klinika koszarnej stopy
21.00	Pokonać otyłość
22.00	Szczyście nie zna wagi
23.00	Historie wielkiej wagi 10

POLSAT DOKU	POLSAT VIASAT HISTORY	HISTORY	TVP HISTORIA	TVP ABC
6.00 Malanowski i partnerzy	16.35 Życie rzymskiego żołnierza	13.05 Wyjaśnić niewyjaśnione	16.10 Sensacje XX wieku	14.40 Sara i Kaczorek
8.00 48h. Zaginieni	17.45 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze	14.00 Jak to wyjaśnić 2	17.00 Kalendarium powstania warszawskiego	14.50 Tru i Tęczowe Królestwo
9.00 Gliniarze	21.00 Tajne bazy nazistów 3	14.30 Niewyjaśnione tajemnice świata	17.05 Polskie Państwo Podziemne 1939-1945	15.20 Nela Mała Reporterka
11.00 Polacy za granicą	21.00 Sisi: zabójstwo cesarzowej	16.15 Wykute w ogniu	18.15 Wojownicy czasu	15.45 Skylanders Academy
13.00 Poszukiwacze historii	22.00 Sekrety Watykanu: papież i diabeł	17.10 Triumf i upadek nazistów	18.55 Stulecie Winnych	16.10 Kid Lucky
14.00 Sekrety Biblii	23.05 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze	18.10 Największe tajemnice świata 4	20.00 Zagadka egipskich hieroglifów i bracia Champollion	16.40 Rev i Roll
15.50 Poszukiwacze historii	0.15 Tajne bazy nazistów 3	19.05 Niewyjaśnione tajemnice świata 3	21.05 Rzym. Osiem przełomowych dni	17.05 Stacyjkowo
16.20 Historia Europy		20.00 Triumf i upadek nazistów	22.00 Operacja „Piorun” – film sens., W. Bryt. 1965	17.15 Bob Budowniczy
18.40 Broń, która wygrała II wojnę światową – dok.		21.00 Tajemnice skute lodem 2	0.20 Sensacje XX wieku	17.30 Petronix: Obrońcy zwierząt
19.40 Świat z góry		22.00 Starożytni kosmici		18.00 Bystry Bill
22.00 Romantyczna rzeka Leine		23.00 Niewyjaśnione tajemnice świata 4		18.30 Artur i Dzieci Okrągłego Stołu
23.00 Sekretne życie borsuków				19.00 Wieczorynka
24.00 Poszukiwacze historii				20.05 Sąsiedzi
PLANETE+	BBC EARTH	DISCOVERY CHANNEL	NATIONAL GEOGRAPHIC	NICKELODEON
10.40 Balaton: Ukryty raj	11.35 Jajko: cud natury – dok.	10.00 Stacja Alaska	16.00 Ciekawsza strona historii	9.40 Harmidom
11.45 Tajne schrony	12.45 Herbata: tysiąc opowieści	11.00 Klan z Alaski	17.00 Wyprawa na dno	10.05 SpongeBob Kanciastoporty
13.50 Berlin 1933. Faszysti przejmują władzę	13.50 Kolej na podróże z Nickiem Knowlesem	12.00 Fani czterech kółek	18.00 Największe katastrofy budowlane 2	11.20 Patryk Rozgwiazda Show
14.55 Ukryte skarby nazistów	14.50 W okowach mrozu: Kanada 2	13.00 Nagi instykt przetrwania: Elita	19.00 Niezwykłe zjawiska pogodowe	11.50 Grzmotomocni 2
16.00 Tajemnice afrykańskich drzew	15.45 Życie na pustkowiu	15.00 Złomowisko PL 6	20.00 Katastrofa w przestworzach	12.45 Niebezpieczny Henryk
17.00 Dokąd dzisiaj? Święte mity	16.45 Jajko: cud natury – dok.	16.00 Gorączka złota 14	21.00 Wojna z ZSRR: Wielkie konstrukcje III Rzeszy	13.15 Niebezpieczny Oddział 2
17.30 Dokąd dzisiaj? 3	17.50 Kolej na podróże z Nickiem Knowlesem	17.00 Powrót do przeszłości	22.00 Krwawe pieniądze: Tajemnice radzieckiej gospodarki	13.40 Harmidom w realu 2
18.00 Świat z góry 12	18.50 Szpiedzy w oceanie	18.00 Przystopy truckerki	23.00 Piekło pod wodą: II wojna światowa	14.10 Harmidom
18.35 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 5	19.55 Wyspy Pacyfiku	19.00 Złomowisko PL 7	24.00 Holocaust: Ukryte fakty	15.00 Patryk Rozgwiazda Show
19.40 Grecja z lotu ptaka	20.55 Życie na pustkowiu 5	21.00 Truckerki		15.25 SpongeBob Kanciastoporty
20.45 Psychodelia	21.55 W okowach mrozu 8	22.00 Spotkania z obcymi: fakty czy mity		17.00 Harmidom
	23.00 Zabójcza pogoda 4	23.00 Nagi instykt przetrwania: Elita 9		18.00 Harmidom w realu 2
				18.30 Niebezpieczny Henryk 2
				19.25 Niebezpieczny Oddział 2
				20.15 Grzmotomocni
POLSAT 2	METRO	WP	TRAVEL CHANNEL	CARTOON NETWORK
6.30 Nasz nowy dom	16.20 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze	8.50 Morderstwa w Midsomer 14	11.45 Kamperowe wyzwania	13.25 Między nami, misiaczkami
7.30 Na ratunek 112	17.20 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 10	10.50 W Polskę na weekend 3	12.45 Pyszne miejscówki	13.55 Niesamowity świat Gumballa
8.30 Trudne sprawy	18.21 Milionery	11.20 Nowy aranż 4	13.50 Jak to robią zwierzęta?	15.20 Młodzi Tytani: Akcja!
9.30 Sekrety rodziny	18.55 Fani czterech kółek 16	12.10 Harry i Meghan: ucieczka z pałacu – obycz., USA '21	14.20 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta	15.40 Lamput
11.30 Dlaczego ja?	19.55 Ciężarówka przez Stany	14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver	15.20 Człowiek kontra świat	15.50 Totalna Porażka: Przedszkolaki
13.30 Nasz nowy dom	20.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11	17.00 Morderstwa w Midsomer 14	16.25 COOL turyści	16.40 Craig znad Potoku
14.30 Świat według Kiepskich	21.40 Dunkierka – film wojenny, W. Bryt./Holandia/Francja/USA 2017	19.00 Morderstwa w Midsomer 10	17.25 Kobieta na krańcu świata	18.00 Niesamowity świat Gumballa
17.00 48h. Zaginieni	23.50 Obecność 3: Na rozkaz diabła – horror, USA/Wielka Brytania 2021	21.00 Jędrzej NieNaZarty	18.30 Wakacje z teściową	18.55 Totalna Porażka: Przedszkolaki
19.00 Gliniarze		21.30 Mistrzowie Kabaretu	19.30 Baseny z rozmachem 2	19.50 Między nami, misiaczkami
20.00 Kości		2.00 Kabaret na żądanie	20.35 Nowi badacze UFO	
21.00 Gliniarze			21.40 Wyprawa w nieznanne: Tropem Yeti	
23.00 Udający gliniarzy – komedia sensacyjna, USA 2014			22.40 Survival we dwoje	
1.10 Świat według Kiepskich			23.45 Nagi instykt przetrwania	
2.00 Wydarzenia				
POLSAT PLAY	TVN TURBO	DTX	CI POLSAT	MINIMINI+
6.00 Taaaka ryba	13.45 Samochód marzeń – kup i zrób	9.10 Militaria na warsztat	15.05 Motyw mordercy	14.45 Teatr Ezopa
7.00 Kolowrotek	14.30 Zawodowi handlarze	11.10 Konstruktorzy z Alaski	16.00 I nie opuścisz mnie aż do śmierci	15.10 Popotworki! Przyjaciele z przedszkola!
8.00 Dorwać tuńczyka	16.00 Wojsny samochodowe	12.10 Niemiecka budowlanka	17.00 Zbrodnia prawie dokonana 3	15.36 Hello Kitty: Super styl
10.00 Jedziemy na ryby!	18.00 Raport Turbo	13.10 Gorączka złomu	18.00 Morderca z internetu	16.05 Strażak Sam
11.00 Polski lombard Walusia	18.15 Zakup kontrolowany	14.10 A2 – autostrada na Zachód	19.00 Więzy zbrodni	16.30 Pola i Piotruś
12.00 Wojny magazynowe	19.15 Mobilni mechanicy	15.10 Fani czterech kółek	20.00 Kobiety, które niosły śmierć 8	16.57 Edzio i Lusja
14.00 Hardkorowy lombard	20.00 Najlepsze premiery motoryzacyjne	17.10 K2 – kierowców dwóch 2	21.00 Tajemnice pokoju przesuła 2	17.25 Hello Kitty: Super styl
16.00 Gwiazdy lombardu	20.30 Jeździć, obserwować	18.10 Wielki warsztat Tommy'ego	22.00 Mroczne sekrety amerykańskich kampusów	17.55 Ciekawski George
18.00 Polacy za granicą	21.15 Samochód marzeń Adama Klimka	19.10 Fani czterech kółek 2	23.00 Kobiety, które niosły śmierć 13	18.20 Enchantimals: Stoneczna Sawanna
20.00 Jedziemy na ryby!	22.00 Raport Turbo	20.10 Hotrod wg Kindiga 7		18.35 Koci domek Gabi
21.05 Chłopaki do wzięcia	22.20 Wojny samochodowe	21.10 Absurdy drogowe		19.05 Kicia Kocia
22.00 Pociągi	0.20 Hiszpańska straż cywilna	22.10 Uliczne wyścigi – parada mistrzów		19.25 Szmakowe Królestwo
22.35 Kłozard story		0.10 Militaria na warsztat		19.45 Ogggy Ogggy
23.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadu				
FOOD NETWORK	TELE 5	TVP HD	ANTENA HD	TV TRWAM
6.00 Jedzenie na pocieszenie	10.00 Remont na 5+	6.55 Ranczo 10	7.00 Niestawne kobiety Biblii	17.15 Muzyczne chwile
7.50 Człowiek, ogień i wyzerka	10.30 Telegazety	7.55 Rodzinka.pl	8.00 Kabaretowy Szal	17.30 Geopolityka
9.30 Sexy kuchnia Magdy Gessler	11.00 Legendy sportu	8.55 Ojciec Mateusz 24	10.55 Celniczy	18.05 Informacje dnia
12.25 Zasadzka w supermarkecie	11.40 Uśmiechnij się	10.45 Gra słów. Krzyżówka	12.00 77 TV 2	18.15 Westerplatte młodych
13.25 Posiekani	12.00 Królowa szpady	11.20 Na sygnale	12.55 Australijscy poszukiwacze złota 2	19.00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu
14.25 Co nas truje	14.00 Kabaretowy Szal 2	12.25 Ojciec Mateusz 23	14.00 Australijscy poszukiwacze złota 4	19.30 Brat Franciszek
15.10 Jazda bez przepisu	15.00 Kabaretowy Szal 2	13.20 Komisarz Alex 18	15.00 Gliniarz i prokurator 5	20.00 Informacje dnia
16.10 Wiem, co jem	16.00 Rozbitkowie	14.15 Ranczo 4	17.00 Detektyw w sutannie 3	20.20 Różaniec
17.55 Słodki biznes	18.00 Kabaretowy Szal 2	16.10 Okrasa lamie przepisy	18.00 77 TV 2	20.50 Myśląc historia
19.00 Apetyt na miłość	20.00 Poza prawem – film sensacyjny, USA 2014	16.45 Makłowicz w podróży	20.00 Kabaretowy Szal	21.00 Apel Jasnogórski
20.05 Kuchenne rewolucje	21.55 W kosmiczną biel – thriller SF, USA/Węgry 2018	17.20 Postaw na milion	22.00 77 TV 3	21.20 Informacje dnia
21.10 Halloweenowe wojny	23.50 Pocałunek śmierci – dram. kryminalny, USA 2018	18.20 Ojciec Mateusz 14	23.00 Snajperzy – film sensacyjny, Chiny 2020	22.40 Polski punkt widzenia
22.15 Nieprawdopodobne dnyie		19.20 Ranczo 10		22.00 Oddech Boga
23.15 Na tłuście i na grubo		20.10 Daleko od szosy		22.55 Życie lasu. Storczyki
		23.05 Czas honoru 5		

TVP 1

TVP 2

POLSAT

TVN

TVN 7

- 5.30 **Dziedzictwo (357)**
- 6.20 **Balans bieli** – program religijny, Pol. 2023-2024
- 7.00 **Transmisja mszy św.**
- 7.40 **Rok w ogrodzie** – mag.
- 8.05 **Rok w ogrodzie extra**
- 8.20 **Pełnosprawni (567)**
- 8.50 **Polskie Parki Narodowe (5)** – serial dok., Polska 2022-2024
- 9.25 **Ranczo 5 (59)** – obycz.
- 10.25 **Komisarz Alex 9 (114)**
- 11.20 **Ojciec Mateusz 31 (403)**
- 12.20 **Gwiazdy w południe:**
** **Ostatni zachód słońca** – western, USA 1961, reż. Robert Aldrich, wyk.: Kirk Douglas, Rock Hudson (125 min)
- 14.25 **Okrasa łamie przepisy**
- 14.55 **Rolnik szuka żony 11 (2)** – telen. dok., Polska
- 16.00 **Dziedzictwo (358)**
- 17.00 **Teleexpress; Pogoda**
- 17.35 **Kawa z kardamonem (4/10)** – serial histor., Ukraina 2021
- 18.40 **Jaka to melodia?** – telet.
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 20.05 **Sport; Pogoda**

- 4.55 **Barwy szczęścia (3035-3037)** – obycz.
- 6.35 **M jak miłość (1813)**
- 7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn
- 7.55 **Pytanie na śniadanie** – mag., Polska 2024
- 12.05 **Mamaland (4):** Uroda i pielęgnacja – talk-show
- 12.50 **Tak to leciało! (46)** – teleturniej muzyczny, Polska 2024
- 14.00 **Familiada (2988)**
- 14.35 **Koło fortuny (1729)**
- 15.15 **Szansa na sukces. Eurowizja Junior 2024 (3):** Piosenki castingowe – widowisko, Pol. 2024
- 16.20 **Na dobre i na złe (926)** – obycz., Polska 2024
- 17.30 **Dobry tytuł** – magazyn kulturalny
- 18.00 **Słowo na niedzielę:** Szkoła Jezusa
- 18.15 **Va banque (793)**
- 18.50 **W poszukiwaniu dobrego filmu** – mag. filmowy, Polska 2024
- 19.25 **Rodzinka.pl (280)** – serial kom., Pol. 2020

- 4.45 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2024
- 5.25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
- 6.00 **Nowy dzień w Polsat News** – progr. inform.
- 8.00 **halo tu polsat** – mag., Polska 2024
- 11.00 **Ewa Gołtje (518)** – mag. kulinarny, Polska 2024
- 11.30 **Moja mama i twój tata (4)** – reality show, Polska 2024
- 13.05 **Gliniarze (742, 743)** – paradok., Pol. 2022
- 15.10 **Nasz nowy dom (303)** – reality show, Polska 2024
- 16.10 **Czarownica 2** – film fantasy, USA/Wielka Brytania/Kanada 2019, reż. Joachim Ronning, wyk.: Angelina Jolie, Elle Fanning, Michelle Pfeiffer, Chiwetel Ejiofor, Sam Riley, Harris Dickinson (160 min)
- 18.50 **Wydarzenia**
- 19.15 **Sport; Pogoda**
- 19.30 **Prezydenci i premierzy (367)** – pr. publ., Pol.

- 5.45 **Uwaga!** – magazyn rep.
- 6.00 **Bugs Bunny Builders** – serial anim., USA 2023
- 6.15 **Kuchenne rewolucje (9/13):** Warszawa, Bistro Tarchomin – pr. rozr., Polska 2019
- 7.10 **Kobieta na krańcu świata (4/8)** – serial dok., Polska 2024
- 7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
- 11.30 **Na Wspólnej (3887-3890)** – serial obycz., Polska 2024
- 13.25 **MasterChef (4/12)** – pr. rozr., Polska 2024
- 14.55 **Top Model (4/12)** – reality show, Polska 2024
- 16.35 **Anatomia piękna (4/10)** – program rozr., Polska 2024
- 17.40 **Kuchenne rewolucje (4/12):** Katowice – Meltini – program rozr., Polska 2024
- 18.45 **Sport**
- 18.46 **Raport Speedway Grand Prix (12)**
- 18.55 **Pogoda**
- 19.00 **Fakty**

- 4.55 **Szkoła (402)** – serial paradok., Polska 2017
- 5.55 **Wiza na miłość 9 (33/38)** – reality show, USA 2022
- 6.50 **Tom i Jerry Show 4** – anim., USA 2019
- 7.20 **Duff [#ta brzydka i gruba]** – komedia, USA 2015 (125 min)
- 9.25 **Ukryta prawda (1047, 1048)** – serial paradok., Polska 2019
- 11.25 **Mówię Wam (5/8)** – pr. kult., Polska 2024
- 12.00 **B&B love (17, 18/40)** – telen. dok., Pol. 2024
- 13.10 **Detektywi (39/56)** – fab.-dok., Polska 2023
- 14.10 **Ślub od pierwszego wejrzenia (4/12)** – reality show, Pol. 2024
- 15.10 **Drużyna A (A)** – kulisy produkcji – felieton, Polska 2024
- 15.45 **Farciarz Gilmore**
** – komedia, USA 1996 (125 min)
- 17.50 **Ostatni smok** – film przygodowy, USA 1996 (130 min)



- 20.20 **Profilerka (4/12)** – serial kryminalny, Polska 2024
- 21.20 **Hit na sobotę:**
** **Biały Potok** – komedia, Polska 2021, reż. Michał Grzybowski, wyk.: Marcin Dorociński, Agnieszka Dulęba-Kasza, Julia Wyszyńska, Dobromir Dymecki (85 min) **str. 10**
- 22.45 **49. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni** – studio festiwalowe – fel., Pol.
- 23.05 **Gala wręczenia nagród 49. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni** – widowisko, Polska 2024
- 0.30 **Marsylski łącznik**
*** – film krym., Francja/Belgia 2014 (145 min)
- 2.55 **Jaka to melodia?** – telet.

- 20.00 **The Voice of Poland 15 (7, 8)** – widowisko, Polska 2024
- 22.20 **Krucjata 2. Znak bliźniąt (3/13)** – serial krym., Polska 2024
- 23.20 **Miłość, ślub i inne nieszczęścia** – komedia romant., USA 2020, reż. Dennis Dugan, wyk.: Maggie Grace, Diane Keaton, Jeremy Irons, Kimberly Howe, Diego Boneta, Jesse McCartney (110 min)
- 1.10 **Bazar de la Charité (3/8)** – serial kostium., Francja 2019
- 2.15 **Licencja na uwodzenie**
** – komedia romant., Fr./Monako 2010, reż. Pascal Chaumeil, wyk.: Romain Duris (115 min)
- 4.10 **Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2019

- 19.55 **Roztączony PGE Narodowy** – koncert, Polska 2024 **str. 2**
- 23.10 **Bez skrupułów Toma Clancy'ego** – thriller, USA/Niemcy 2021, reż. Stefano Sollima, wyk.: Michael B. Jordan, Jodie Turner-Smith, Jamie Bell, Guy Pearce, Lauren London, Jacob Scipio, Todd Lasance, Jack Kesy, Lucy Russell, Cam Gigandet (155 min)
- 1.45 **Obcy – ósmy pasażer „Nostromo”** – horror SF, Wielka Brytania/USA 1979, reż. Ridley Scott, wyk.: Sigourney Weaver, Tom Skerritt, Veronica Cartwright, Yaphet Kotto (145 min)
- 4.10 **Świat według Kiepskich (297)** – serial kom., Polska 2008

- 19.30 **Azja Express (5/12)** – reality show, Polska 2024 **str. 7**
- 21.15 **Planeta singli 2**
** – komedia romant., Polska 2018, reż. Sam Akina, wyk.: Agnieszka Więdołcha, Maciej Stuhr, Danuta Stenka, Piotr Głowacki, Weronika Książkiewicz, Tomasz Karolak, Joanna Jarmotowicz, Aleksandar Miličević, Kamil Kula (145 min)
- 23.40 **Doktor Sen** – horror, USA/Wielka Brytania 2019, reż. Mike Flanagan, wyk.: Ewan McGregor (195 min)
- 2.55 **Klara (7, 8-ost.)** – serial kom., Polska 2024
- 4.10 **Uwaga!** – magazyn rep.
- 4.30 **Nauka jazdy (18/29)** – pr. rozr., Polska 2017

- 20.00 **Lara Croft Tomb Raider: Kolebka życia**
** – film przygodowy, USA/Niemcy/Japonia/Holandia 2003, reż. Jan de Bont, wyk.: Angelina Jolie, Gerard Butler, Ciarán Hinds, Chris Barrie, Til Schweiger, Simon Yam, Terence Yin (150 min)
- 22.30 **Operacja „Deszcz”**
** – film SF, Australia 2020, reż. Luke Sparke, wyk.: Dan Ewing, Temuera Morrison, Zachary Garred, Jet Tranter (155 min)
- 1.05 **Szczęki: Zemsta**
** – thriller, USA 1987 (125 min)
- 3.10 **Hotel Paradise 9 (24/48)** – reality show, Polska 2024

TVP SERIALE

TVP ROZRYWKA

TVP 3

SUPER POLSAT

POLO TV

- 10.10 **Na dobre i na złe (925)**
- 11.05 **Korona królów. Jagiellonowie (202-205)**
- 13.25 **Ojciec Mateusz 25 (327)**
- 14.20 **Ranczo 3 (28-30)**
- 17.25 **Kariera Nikodema Dyzmy (7)**
- 18.40 **Komisarz Alex 22 (270)**
- 19.40 **Ojciec Mateusz 31 (403)**
- 20.40 **Ojciec Mateusz 25 (328, 329)**
- 22.35 **Ranczo 3 (31, 32)**
- 0.35 **Profilerka (3)**
- 1.35 **Krucjata 2. Znak bliźniąt (3)**

- 11.45 **Postaw na milion** – telet.
- 13.35 **Prywatne życie zwierząt 11 (1)**
- 14.10 **To jest grane (26)**
- 14.45 **Andre Rieu: Witaj w moim świecie (4)**
- 15.45 **Jeden z dziesięciu** – telet.
- 17.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
- 17.40 **Szansa na sukces. Eurowizja Junior 2024**
- 18.50 **Tak to leciało!** – telet. muz.
- 19.45 **Życie to kabaret**
- 20.50 **Cudowne lata** – widowisko
- 21.55 **Postaw na milion** – telet.
- 23.55 **Koło fortuny** – telet., Pol.

- 12.30 **Kiedyś to było...**
- 13.15 **Antenowe remanenty**
- 14.15 **Kryminalna siódemka**
- 14.30 **Dobre historie**
- 15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego**
- 15.20 **Niezwykłe miejsca**
- 15.30 **Program lokalny**
- 19.30 **Piłka nożna: Betclic 1. Liga**
- 21.30 **Program lokalny**
- 22.00 **Studio LOTTO**
- 22.10 **Diennik regionów**
- 22.40 **Kryminalna siódemka**
- 23.10 **Jesień na ROD'os**

- 12.00 **Świat według Kiepskich (50, 23)**
- 12.55 **Sołtysi (11)**
- 13.55 **Spider-Man: Bez drogi do domu** – film przygodowy, USA 2021
- 17.00 **Daleko jeszcze?** – komedia, USA 2005
- 19.00 **Świat według Kiepskich (544, 545)**
- 20.00 **Sporty walki: Gala Babilon MMA 47 w Wieliczce**
- 24.00 **8 części prawdy** – thriller, USA 2008

- 9.00 **Disco Polo Mix**
- 10.00 **Top 10** – lista przebojów
- 11.00 **Disco Duety**
- 11.30 **Kochamy Lata 90!**
- 12.00 **Folkowe Love**
- 13.00 **Polskie szlagiery**
- 14.00 **Weselne przeboje**
- 15.00 **Disco Weekend z Blondi**
- 16.00 **Disco Polo Mix**
- 17.00 **Koncertowe Love**
- 18.00 **Nówki**
- 19.00 **Disco Polo Live**
- 20.00 **Hit za hitem**
- 21.00 **Imprezowe sztосьy**
- 23.00 **Tylko dance**

TV 4

- 6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (155-157) – reality show, Polska 2023
- 9.00 **Galileo (880, 881)** – pr. popularnonaukowy, Polska 2021
- 11.05 **#Jesteśmy dla dzieci** – magazyn, Pol. 2019
- 11.30 **Ewa gotuje (493)** – magazyn kulinarny, Polska 2023
- 12.00 **Bibliotekarz 2: Tajemnice kopalni króla Salomona** – film przygodowy, USA 2006, reż. Jonathan Frakes, wyk.: Noah Wyle, Gabrielle Anwar, Olympia Dukakis, Erick Avari, Bob Newhart, Jane Curtin (125 min)
- 14.05 **Ninja Warrior Polska (27)** – reality show, Polska 2021
- 16.00 **Policjantki i Policjanci (1191-1194)** – serial obyczajowy, Pol. 2024
- 20.00 **Policjantki i Policjanci (1195)** – serial obycz., Polska 2024



- 21.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (817-819)** – serial kryminalny, Polska 2024
- 24.00 **Na dnie piekła** – film sensacyjny, USA 2010, reż. Daniel Zirilli, wyk.: Tony Schiena, Dave Fennoy, Vinnie Jones, Dwier Brown, Lance „The Snake” Cartwright, Sarah Ann Schultz, Bai Ling (125 min)
- 2.05 **Najstynniejsze ucieczki (5)** – serial dokum., USA 2021
- 3.05 **Interwencja** – magazyn reporterów
- 3.25 **Disco Polo Life** – pr. muzyczny, Polska 2024
- 4.25 **Top 10 – lista przebojów** – program muzyczny, Polska
- 5.30 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy

TV 6

- 6.00 Zoo po godzinach (54)
- 7.05 **Jędrzy smoków: Na końcu świata (16-19)**
- 9.00 **Dziewczyny z drużyny: Walcz do końca** – komedia, USA 2009
- 11.05 **Magnum: Detektyw z Hawajów (36-40)** – sens.
- 16.00 **Columbo (2, 3)**
- 20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami (50, 51)**
- 22.00 **Kości (51, 52)** – krym.
- 24.00 **Współlokatorka** – thriller, USA 2011
- 1.55 **Spadkobiercy (83)**

TV PULS

- 6.00 **Taki jest świat 9 (39)** – pr. informacyjny, Polska 2024
- 7.00 **Kobra – oddział specjalny (1-3)** – serial sensacyjny, Niemcy 2015 *Semir i Alex chcą spędzić miły weekend na torze Nurburgring. Zabawę burzy mądrycne znalezisko.*
- 10.00 **Lombard. Życie pod zastaw 10 (493-497)** – serial obyczajowy, Polska 2022 *Jedna z klientek lokalu Barskich chce zastawić perły. Niebawem kolejna kobieta odwiedza lombard z identycznym naszyjnikiem.*
- 15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 15 (794-798)** – serial obyczajowy, Polska 2024 *Ada prosi sąsiada o pomoc w naprawie dachu. Sprzedaje maszynę do szycia, by zdobyć pieniądze na remont.*



- 20.00 **Mocne sobotnie kino: Najemnik** – dramat sensacyjny, USA 2022, reż. Tarik Saleh, wyk.: Chris Pine, Gillian Jacobs, Sander Thomas, Toby Dixon, Dean Ashton, Dustin Lewis, Regina Ting Chen, Brian Lafontaine, Cory Scott Allen (125 min)
- 22.05 **Ostatni ślad** – thriller, USA 2022, reż. Brian Goodman, wyk.: Gerard Butler, Jaime Alexander, Russell Hornsby, Ethan Embry, Michael Irby (120 min)
- 0.05 **Zakładnik** – film sensacyjny, USA 2004, reż. Michael Mann, wyk.: Tom Cruise, Jamie Foxx, Jada Pinkett Smith (140 min)
- 2.25 **Zobacz to!**

PULS 2

- 14.20 **Aukcja w ciemno 2**
- 15.35 **Królewska zagadka** – baśń film., Niemcy 2009
- 16.50 **Szczęśliwy pechowiec** – baśń filmowa, Czecho/Słowacja 2012
- 19.05 **Rubble i jego ekipa (2)**
- 19.35 **Psi Patrol 9 (1)**
- 20.00 **Pszczółka Maja: Miodowe Igrzyska** – film anim., Australia/Niemcy 2018
- 21.45 **Dzielnica strachu 2 (49-52)**
- 1.50 **Najdziwniejsze zbrodnie (29, 30)**

FOKUS TV

- 6.00 **Wehikuł czasu**
- 6.20 **Septagon (19)** – krym.
- 7.15 **Wehikuł czasu**
- 7.20 **Dragon Ball Super** – serial anime, Japonia
- 8.30 **Były sobie Ameryki** – serial animowany, Francja 1991
- 10.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (61, 62) – reality show, Pol. 2022
- 12.00 **Premiera: Niezwykłe pociągi (2)** – serial dokum., Kanada 2016
- 13.00 **Rolnicy. Podlasie (9-11)** – serial dok., Pol. 2020
- 16.00 **Ukryte miasta (2)** – serial dok., USA 2020
- 17.00 **Galileo (12, 13)** – pr. popularnonaukowy, Polska 2023
- 19.00 **(Nie)Ziemskie tajemnice (2)** – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2022
- 21.00 **Historia Europy (3)** – serial dokumentalny, Niemcy 2017
- 20.00 **Jak to wyjaśnić? (5, 6)** – serial dokumentalny, USA 2020



- 22.00 **Premiera: Udowodnić niewyjaśnione (9)** – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023 *Były nauczyciel twierdzi, że był świadkiem pojawienia się UFO w szkole. Ekipa zamierza zbadać tę sprawę.*
- 23.00 **Premiera: Historia Mosadu (2)** – serial dokum., Niemcy 2020
- 24.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy (5, 6)** – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2016
- 2.00 **Śmierć na 1000 sposobów (3, 4)** – serial dokum., USA 2010
- 3.00 **Misja skarb (7, 8)** – magazyn popularnonaukowy, Polska 2017
- 5.00 **Kołowrotek (5, 6)** – magazyn wędkarski, Polska 2020

ESKA TV

- 11.15 Best of...
- 12.00 Eska TV info
- 12.15 Co się słucha?
- 13.00 Eska TV info
- 13.15 Przesłuchanie
- 14.00 Eska TV info
- 14.15 Jazdy Gwiazdy
- 15.00 Eska TV info
- 15.15 Podwójna Gorąca 20
- 18.00 Hity na czasie
- 19.00 Polacy za granicą
- 21.00 Włatcy móch
- 22.00 Teoria wielkiego podrywku 12 (13-17)
- 0.30 Śmierć na 1000 sposobów

TTV HD

- 4.55 **Dobra robota 4 (14/24)**
- 5.25 **Lotnisko 2 (6/8)**
- 6.25 **Express** – pr. inf., Pol.
- 6.45 **DeFacto 13 (19, 20/24)**
- 7.45 **Żony Podlasia 2 (4/10)**
- 8.45 **Gogglebox. Przed telewizorem 21 (5/15)** – pr. rozr., Polska 2024
- 9.45 **Express, Pogoda**
- 10.05 **Farma Clarksona 2 (4/8)** – dok., W. Bryt.
- 11.05 **Nic do ukrycia (5/12)** – serial dok., Pol. 2021
- 12.05 **Dobra robota 4 (13/24)** – serial dok., Pol. 2024
- 12.35 **Zakup w ciemno 4 (14, 15)** – reality show
- 14.40 **Back to school. Prawdziwy egzamin (4/8)** – pr. eduk., Pol. 2024
- 15.45 **Express, Pogoda**
- 16.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 16 (1/15)** – pr. rozr., Polska 2022
- 17.10 **Usterka 15 (1/18)** – fab.-dok., Polska 2022
- 17.45 **Express, Pogoda**
- 18.05 **Diabelnie boskie 3 (4/22)** – reality show
- 18.35 **Żużel: Grand Prix Polski** – studio



- 18.55 **Żużel: Grand Prix Polski**
- 21.50 **Żużel: Grand Prix Polski** – studio
- 22.00 **Nasi w mundurach 3 (4/8)** – reality show, Polska 2024
- 23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 16 (3/15)** – program rozrywkowy, Polska 2022
- 24.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 21 (5/15)** – program rozrywkowy, Polska 2024
- 1.00 **Diabelnie boskie 2 (11, 12/24)** – reality show, Polska 2023
- 1.55 **Za głosem serca (35, 36/90)** – telen., Brazylia 2023
- 4.05 **SOS. Ekipy w akcji (30/60)** – serial paradokumentalny, Polska 2018

TVP POLONIA

- 16.00 Kulturalni PL
- 17.00 Teleexpress
- 17.20 M jak miłość (1803)
- 18.10 Szansa na sukces. Eurowizja Junior 2024
- 19.10 Laskowik & Malicki
- 19.30 Program informacyjny 19.30
- 20.05 Sport
- 20.20 Ranczo 2 (20, 21)
- 22.15 Opole 2014 – przeżyjmy to jeszcze raz
- 22.45 49. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni – studio festiwalowe

TVN 24

- 6.00 **Serwis informacyjny**
- 9.05 **Jeden na jeden**
- 9.30 **Serwis informacyjny**
- 9.50 **Kadr na Kino** – mag.
- 10.00 **Serwis informacyjny**
- 15.30 **Ranking Mazura** – inf.
- 16.00 **Fakty po południu**
- 18.00 **Serwis informacyjny**
- 18.30 **Serwis informacyjny**
- 19.20 **Fakty po Faktach** – inf.
- 20.00 **Superwizjer**
- 21.00 **Serwis informacyjny**
- 21.30 **Serwis informacyjny**
- 21.45 **Kadr na Kino** – mag.
- 22.00 **Szkoło kontaktowe**
- 23.00 **Dzień po dniu** – mag.
- 23.40 **Strefa kibica** – żużel
- 24.00 **Fakty po Faktach** – inf.
- 0.45 **Superwizjer**
- 1.45 **Ranking Mazura** – inf.
- 2.20 **Kadr na Kino** – mag.
- 2.35 **Nowa Maja w ogrodzie**
- 2.55 **Akademia ogrodnika**
- 3.00 **Fakty po Faktach** – inf.

TVP INFO

- 8.20 **Poranek TVP Info**
- 8.30 **Serwis Info**
- 8.33 **Poranek TVP Info**
- 9.00 **Serwis Info**
- 9.05 **Poranek TVP Info**
- 9.30 **Serwis Info**
- 9.33 **Poranek TVP Info**
- 10.00 **Serwis Info**
- 10.05 **Poranek TVP Info**
- 10.30 **Serwis info weekend**
- 17.00 **Teleexpress**
- 17.15 **Teleexpress Extra**
- 17.35 **Teraz kobiety** – mag
- 18.00 **Panorama**
- 18.30 **Akcent wschodni**
- 19.00 **Serwis info weekend**
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 20.00 **100 pytań do...**
- 20.50 **Serwis info weekend**
- 20.55 **Teleexpress Weekend**
- 21.15 **Kiedyś to było...**
- 21.45 **Panorama**
- 22.25 **Okno na świat** – mag.
- 23.00 **Polska Nocą**

POLSAT NEWS

- 6.00 **Nowy dzień** – pr. inf.
- 9.55 **Cztery strony prasy**
- 11.00 **W rytmie dnia**
- 12.50 **Wydarzenia 12:50**
- 13.30 **W rytmie dnia**
- 15.50 **Wydarzenia 15:50**
- 16.30 **Czysta Polska** – pr. inf.
- 17.10 **Interwencja** – taka jest Polska
- 18.00 **W rytmie dnia**
- 18.35 **Debata polityczna**
- 19.15 **Gość „Wydarzeń”**
- 19.30 **Prezydenci i premierzy**
- 20.00 **Debata wyborcza**
- 21.50 **Wydarzenia wieczorne**
- 22.30 **Dzień na świecie** – inf.
- 23.30 **Obraz dnia**
- 0.20 **Interwencja** – taka jest Polska
- 1.05 **Wydarzenia wieczorne**
- 1.40 **Czysta Polska** – pr. inf.
- 2.15 **Debata wyborcza**
- 3.30 **Łowca pedofilów**
- 3.55 **Poszukiwacze historii**
- 4.15 **Wydarzenia wieczorne**

TVP SPORT	POLSAT FILM	KINO POLSKA	TVN FABUŁA	FX
9.50 Niezwykłe historie Biało-Czerwonych	10.25 Vivo – film animowany, USA 2021	13.45 Biała sukienka – film obyczajowy, 2003	10.35 Scooby-Doo – komedia przygodowa, USA 2002	7.25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 15 (3, 4)
10.25 Boks – Memoriał Feliksa Stamma w Kielcach	12.25 I kto to mówi 3 – komedia, USA 1993	15.20 Książę	12.25 Kosmiczny mecz 2: Nowa era – film familijny, USA 2021	9.16 Agenci NCIS 2 (8, 9)
12.40 Kolarstwo kobiet – MŚ – Zurych 2024	14.25 Ace Ventura: Psi detektywi – komedia, USA 1994	15.35 Ranking naj polskiego kina – pr. rozr.	14.50 Wehikuł czasu – film SF, ZEA 2002	11.06 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 6 (9-11)
17.10 Niezwykłe historie Biało-Czerwonych	16.15 Krudowie – film animowany, USA 2013	16.00 Zemsta – komedia, 2002	16.55 Wonder Woman 1984 – film fantasy, USA 2020	13.50 Genialna Morgane (3)
17.40 Piłka nożna – Betclitc 2. Liga: Zagłębie Sosnowiec – GKS Jastrzębie	18.20 Warcraft: Początek – film fantasy, Chiny 2016	18.20 C.K. Dezerterzy (1/2) – komedia, 1985 str. 8	20.00 Mamma mia – komedia muzyczna, USA 2008	15.05 Zaginiony świat: Jurassic Park – film przygodowy, USA 1997
19.55 Boks – Gala w Lwowie: Jarosław Mychalszko – Oscar Molina Espinoza	21.00 Głębia strachu – film sensacyjny, USA 2020	20.00 Ostatnia rodzina – dramat obycz., 2016	22.25 Królów zbrodni – film kryminalny, USA 2019	17.40 Transformers – film SF, USA 2007
23.15 Sportowy wieczór	23.00 Terminal – thriller, Irlandia 2018	22.25 W imię... – dramat obyczajowy, 2013	0.40 Szybcy i wściekły: Tokio Drift – film sens., USA 2006	20.35 Transformers 3 – film SF, USA 2011
	1.00 Ślad (9, 10, 84, 85)	0.35 Skazany na bluesa – dramat biograf., 2005		23.40 Ludzkie dzieci – dramat SF, Japonia 2006
EUROSPORT 1	TVP KULTURA	AXN	ROMANCE TV	POLSAT SERIALE
12.00 Kolarstwo – MŚ – Zurych 2024	12.50 49. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni	10.50 Kobra – oddział specjalny (11, 12)	14.20 Statek marzeń – Japonia – film obycz., Niem. 2018	6.00 Gliniarze (443-445)
12.25 Katarzyna Niewiadoma	13.15 Książę i dybuk	12.55 Smerfy 2 – film familijny, USA 2013	16.15 Inga Lindström: Konie z Katarinabergru – film obyczajowy, Niemcy 2007	9.00 I kto tu rządzi? (9-12)
12.30 Kolarstwo kobiet – MŚ – Zurych 2024	14.50 Austeria – dramat obyczajowy, Polska 1982	15.05 Ghostbusters. Pogromcy duchów – kom., USA 2016	18.05 Lato na Langeoog – dramat obyczajowy, Niemcy 2022	11.00 Świat według Kiepskich (69-72) – serial kom.
17.15 Kolarstwo górskie – PŚ w Lake Placid	16.50 Shalako – western, Wielka Brytania 1968	17.30 Spider-Man: Daleko od domu – film SF, Wł. 2019	20.00 Käthe i ja: Adoptowane dziecko – dramat obyczajowy, Niemcy 2021	13.00 Świat według Bundych 6 (121-128) – serial kom.
18.00 Kolarstwo górskie – PŚ w Lake Placid	19.00 Gala wręczenia nagród 49. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni	20.00 Pięta fala – film SF, USA 2016	21.55 Agatha Christie: Kryminalne zagadki (3)	17.00 Gliniarze (643-647) – serial paradok.
19.00 Kolarstwo kobiet – MŚ – Zurych 2024	21.15 Ucieczka z Pretorii – thriller, Australia 2020	22.20 Projekt Monster – film katastroficzny, USA 2008	23.50 Lato w Allgäu – film obyczajowy, Niemcy 2017	22.00 Ultraviolet (9-12) – serial kryminalny
20.00 Snooker – Turniej British Open – mecz półfinałowy	23.10 Jak ptaki bez gniazd – dramat obyczajowy, USA 1960	23.55 Resident Evil 2: Apokalipsa – horror SF, Niemcy 2004		2.00 W stronę słońca – thriller, USA 2005
23.30 Żeglarsstwo – America's Cup – Barcelona				4.00 Na ratunek 112 (794, 795) – serial paradok.
				5.00 Sekrety rodziny (199)
EUROSPORT 2	STOPKLATKA	EPIC DRAMA	ZOOM TV	KINO TV
7.15 Triathlon – T100 World Tour – Ibiza	9.55 Hudson i Rex 6 (16)	6.40 Panna Marple: Uspione morderstwo – film krym., Wielka Brytania 2006	9.35 Dom w cenie mieszkania 2	7.35 Poirot
14.30 The Power of Olympics	10.55 Hudson i Rex (1)	8.40 Poirot 11 (3)	10.45 Dynamo – więcej niż magia	9.45 Czterej pancerni i pies
14.50 Skoki narciarskie – Letnie Grand Prix w Hinzenbach	11.55 Hawaje 5-0 2 (21)	10.35 Panna Marple: Zatrute pióro – film kryminalny, USA 2006	11.45 Czterej pancerni i pies (7, 8)	12.05 Silverado – western, USA 1985
16.15 Golf – President's Cup	12.55 Joe Kidd – western, USA 1972	12.35 Poirot 11 (4)	14.00 Kabaretowe przeboje 2	15.00 Bowfinger – komedia, USA 1999
20.00 Golf – President's Cup	14.50 Janosik – film przygodowy, Polska 1974	14.30 Panna Marple: Dom niespokojnej starości – film kryminalny, Wielka Brytania 2006	15.55 Hity polskiego kabaretu 5	17.05 Apollo 13 – dramat katastroficzny, USA 1995
24.00 Kolarstwo kobiet – MŚ – Zurych 2024	17.40 Czterej pancerni i pies (1, 2)	16.30 Agenci NCIS 15 (3-7)	16.55 Hity polskiego kabaretu 6	20.00 Niekończąca się opowieść – film fantasy, RFN 1984
1.00 Triathlon – T100 World Tour – Ibiza	20.00 Peacemaker – film sensacyjny, USA 1997	21.00 Inspektor Ricciardi 2 (2)	18.55 I love kabaret EXTRA	22.00 Gangi Nowego Jorku – dramat sens., USA 2002
3.00 Kolarstwo kobiet – MŚ – Zurych 2024	22.25 Blitz – film kryminalny, Wielka Brytania 2011	23.20 Wiedeńska krew 3 (3)	19.00 I love kabaret – rozr.	1.35 Teksarska masakra piłą mechaniczną: Początek – horror, USA 2006
5.00 Snooker – Turniej British Open – mecz półfinałowy	0.20 Świt żywych trupów – horror, USA 2004		20.05 Igrzyska śmierci – dramat SF, USA 2012	
			23.00 Adam szuka Ewy. Niemcy – pr. rozr.	
POLSAT SPORT 1	AMC	HGTV	NOWA TV	COMEDY CENTRAL
14.45 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: Asseco Resovia Rzeszów – Aluron CMC Warta Zawiercie	12.20 Ja kontra ja – thriller, Wielka Brytania 2012	12.45 Polowanie na ogród	6.00 Wehikuł czasu – inf.	6.00 Młody Sheldon 3 (11-15)
17.30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: GKS Katowice – Jastrzębski Węgiel	13.55 Crowhurst – dramat obycz., W. Bryt. 2017	13.50 Patent na dom – rozr.	6.20 TV okazje	8.10 Teoria wielkiego podrywu 6 (22-24)
20.30 Siatkówka mężczyzn: Cuprum Stilon Gorzów – Ślepsk Malow Suwałki	15.55 Zmierzch – film fantasy, USA 2008	14.50 Domy z potencjałem: willa nad jeziorem	6.55 Wehikuł czasu – inf.	9.35 Teoria wielkiego podrywu 7 (1-5)
23.00 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga	18.15 Domowe piekło – horror, USA 2008	16.00 Domowe rewolucje	7.30 Interwencja – taka jest Polska	12.00 Przyjaciele 7 (7-20)
1.00 Boks – Babilon Boxing Show w Jaworznie: Jan Łozdik – Domenico Valentino	20.10 Mocne uderzenie – komedia sensacyjna, USA 1998	17.00 Dorota inspiruje 3	8.30 Disco Landia – nutki do pobudki – pr. muz.	19.00 Po sąsiedzku 6 (3, 4)
	22.00 As w rękawie – film sensacyjny, Francja 2007	18.00 Mieszkanie na miarę	9.30 Był sobie człowiek (17-20)	20.00 Teoria wielkiego podrywu 7 (7-10)
	0.05 Whiplash – dramat obyczajowy, USA 2014	20.00 Zgłoś remont 8	11.30 Fabryka jedzenia	22.00 Comedy Club 7
		21.00 Weekendowa metamorfoza – pr. rozr.	13.00 Miasto Wiś	23.30 Miasteczko South Park 18 (8-10)
		22.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 2	14.00 Górale	1.00 Miasteczko South Park 19 (1, 2)
		0.05 Marzenia do kupienia – domy nad jeziorem Ozark – pr. rozrywk.	16.00 Rolnicy. Podlasie	2.00 Comedy Club 7
			20.00 48h. Zaginieni (97-100)	
			24.00 Ślad (29, 30)	
			2.00 Redakcja: Dział Śledczy (25)	
CANAL+ SPORT	TVN STYLE	POLSAT CAFÉ	TVP KOBIEȚA	TLC
15.45 Polska Liga Żeglarska	11.35 Kuchenne rewolucje	12.00 Shopping Queens. Królów Zakupów	14.00 Korona królów. Jagiellonowie (61, 62)	8.00 Derrico: rodzinka razy cztery
16.10 Piłka nożna – Liga hiszpańska: Rayo Vallecano – CD Leganes	12.40 Pojedynek na podróże	14.00 Nasz nowy dom	15.00 Tańcząca ze światem – Oman – magazyn	10.00 Szczęść razy córka 5
18.25 Piłka nożna – Liga angielska: Wolverhampton Wanderers FC – Liverpool FC	13.40 EuroPOLKI studentki	15.00 10 lat młodsza w 10 dni	15.30 Ojciec Mateusz 31 (400, 401) – serial krym.	11.00 Wielka, szalona rodzinna przygoda
20.35 Boks – Gala w Glendale: Jaime Munguia – Erik Bazinyan	14.40 Ślub last minute	16.00 Drugie życie sukni ślubnej. Second Chance Dresses	17.30 Najpiękniejsze hotele świata	12.00 Zakazana miłość
22.45 Boks – BKFC 66 w Hollywood – waga kogucia: Alberto Blas – Ryan Reber	15.45 Gwiazdy lumpeksów	17.00 Demakijaz – pr. rozr.	18.30 Winnice miłości (166)	13.00 Wiza na miłość: na odwrót
1.00 Sędziowie 2 (3)	16.30 Nieczysta gra – mag.	17.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia	20.30 Sześć siostr (454)	14.00 Historie wielkiej wagi
	17.20 Domy z potencjałem: Nowa odsona – rozr.	19.00 Nasz nowy dom	21.30 Wspanięte stulecie: Sułtanka Kösem (46, 47)	18.00 Odnaleźć się w chorobie
	18.20 Zgłoś ogród 2	20.00 Doda. 12 kroków do miłości – reality show	23.35 Królówce przekrętu – kom. krym., USA 2021	19.00 Niepokonani
	19.15 Ugotowani	22.00 Skotowani – komedia romantyczna, Polska 2023		20.00 Pokonać otyłość
	20.15 Remonty gwiazd Hollywood 3 – pr. rozr.	0.30 Hardcorowa miłość		21.00 Ciało obce
	21.15 Top Model			22.00 Klinika koszmarniej stopy
	22.45 Gwiazdy lumpeksów			23.00 Dr Pryszczylła 5
	23.30 Apetyt na miłość			

POLSAT DOKU	POLSAT VIASAT HISTORY	HISTORY	TVP HISTORIA	TVP ABC
6.30 Hardkorowy lombard 8.00 Katastrofy lotnicze 10.10 Tajna historia XX wieku 11.10 Superfabryki 15.10 Świat z góry 17.30 Romantyczna rzeka Leine 18.35 Sekretne życie borsuków 19.40 Niebezpieczne drogi – Kanada – film dok., Fr. 2023 20.50 Niebezpieczne drogi – Meksyk – film dok. 22.00 Węgiel: Trucizna czy bogactwo? – dok., Fr. 2021 23.00 Na pokładzie atomowego okrętu podwodnego	6.10 Rody przekłete 6.35 Zakazana historia 6 7.30 Wojna o wieżę Eiffla 8.40 Titanic w kolorze 10.40 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze 16.05 Tajne bazy nazistów 19.00 Tajne bazy nazistów 3 21.00 Hitler kontra Stalin 23.20 Nazistowskie pola śmierci – film dok., W. Bryt. 2023 0.35 Przywódca III Rzeszy 1.30 Norymberga – naziści przed sądem – film dok.	12.00 II wojna światowa w kolorze: największe bitwy 13.00 Wojny magazynowe 15.20 Gwiazdy lombardu 16.15 Złoto Bałtyku 17.15 Starożytni kosmici 18.10 Niewyjaśnione tajemnice świata 19.05 Kłątwa Wyspy Dębów 11 20.00 Starożytni kosmici 21.00 Korea Północna: Tajemnice reżimu – film dok. 23.00 Niewyjaśnione tajemnice świata 3	14.05 Bohaterowie Sybiru – dram. hist., Polska 1936 15.45 Dowódcy AK 16.10 Piękno utracone. Krajobraz po bitwie 16.55 Kalendarium powstania warszawskiego 17.00 Rozkвіт bałkańskich miast 18.00 Na kłopoty... Bednarski 19.00 Fake czy historia? 20.00 Hubal – film wojenny, Polska 1973 22.25 Bałkany w ogniu 23.30 Erynie ●	14.40 Sara i Kaczorek 14.50 Tru i Tęczowe Królestwo 15.20 Zwierzaki Czytaki 15.45 Skylanders Academy 16.10 Oli i Luna 16.40 Rev i Roll 17.05 Stacyjkowo 17.15 Bob Budowniczy 17.30 Petronix: Obroncy zwierząt 18.00 Bystry Bill 18.30 Artur i Dzieci Okrągłego Stołu 19.00 Wieczorynka 20.05 Sąsiedzi
PLANETE+	BBC EARTH	DISCOVERY CHANNEL	NATIONAL GEOGRAPHIC	NICKELODEON
10.35 Małe, zabójcze torbacze 11.40 Mam zamek 12.45 360° Świat bez granic 8 16.00 Gdyby na Ziemi nie było lądów 17.00 Obrzędy naszego życia 18.00 Świat z góry 7 18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 5 19.45 Sekrety wszechświata 20.50 Tajemnice Picassa 22.50 Ostatni obraz van Gogha 23.55 „Głębokie gardło” – kiedy porno wyszło z cienia ●	12.10 Bezsensowność: australijska rewolucja Michaela Mosleya 13.20 Jak budowano imperia 14.30 Wyspy Pacyfiku 15.35 W okowach mrozu 7 16.40 Życie na pustkowiu 5 17.40 Jajko: cud natury – dok. 18.50 Jane Goodall: uratowane szpansy z Konga 20.00 Brytyjskie fabryki 4 21.05 Pierwszy kontakt: spotkanie z obcymi – film dok. 22.05 W okowach mrozu 8 23.05 Jajko: cud natury – dok.	12.00 Tajemnice wraków Bałtyku 13.00 Złomowisko PL 15.00 Nic do zgłoszenia 16.00 Celnicy na straży Szelcy 2 17.00 Mistrzowie logistyki 18.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 20 19.00 Operacja: LOT 2 20.00 Złomowisko PL 22.00 Nagi instytnk przetrwania: Elita 9 24.00 Spotkania z obcymi: fakty czy mity	6.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy 8.00 Stawka warta tuńczyka 10.00 Pirackie historie 16.00 Ekstremalna kolej Gór Skalistych 17.00 Morski patrol: Hiszpania 20.00 OceanXplorers 21.00 Królowie przestworzy 23.27 Prosto z fabryki 24.00 Narkowojny 1.00 Koszmarna wyprawa: Zbrodnia i kara 2.00 Wyprawa na dno 4.00 Apokalipsa. Siła Hitlera	5.00 Alvin!!! I wiewiórki 6.00 Smerfy 7.00 Zokie z Planety Ruby 7.55 Patryk Rozgwiazda Show 8.55 SpongeBob Kanciastoporty 11.00 Harmidom 12.25 Wielkodomscy 13.25 SpongeBob Kanciastoporty 14.20 Patryk Rozgwiazda Show 14.50 Grzmotomocni 2 17.15 Wielkodomscy 18.10 Harmidom 19.45 Harmidom w realu 2 20.15 Grzmotomocni 21.40 Niebezpieczny Oddział 2
POLSAT 2	METRO	WP	TRAVEL CHANNEL	CARTOON NETWORK
6.30 Nasz nowy dom 7.30 Ewa gotuje 8.30 Z klimatem i z pasją 9.00 Dłaczego ja? 15.00 Przyjaciółki 16.00 Sekrety rodziny 18.00 Hell's Kitchen 19.30 Ewa gotuje 20.00 Kości 21.00 Udaję gliniarzy – komedia sensacyjna, USA 2014 23.20 W cywilu 5: Pole bitwy – film sens., USA 2017 1.15 Świat według Kiepskich 2.00 Wydarzenia	6.10 Prawo Agaty 7.10 Papiery na szczęście 9.40 Raport tygodnia 10.10 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 13.10 Zarobić na kamperach 14.05 Celnicy na straży Europy 6 15.00 Złomowisko PL 6 17.00 Lotnisko 2 18.00 Przystanek Bieszczady 20.00 Wielkie kłamstwka 22.10 Czerwony kapitan – film krym., Czechy/Słowacja/Polska 2016 0.15 30 srebrników ●	6.00 Mistrzowie Kabaretu 7.00 Morderstwa w Midsomer 13 9.00 Morderstwa w Midsomer 14 11.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 14.00 Wariaci za kierownicą 4 15.00 Policjanci z sąsiedztwa 20.00 Mistrzowie Kabaretu 21.35 Mam talent Ameryka 18 23.10 Mistrzowie Kabaretu 23.50 Tajemnice polskich morderstw 1.00 Mistrzowie Kabaretu	12.15 Przyczepy na plażę 12.50 Niezwykłe Stany Prokopa 13.20 Domy na plażach świata 13.50 Pasja – sposób na życie 14.50 Operacja: LOT 15.50 Wakacje z teściową 16.50 Kamperem przez świat 17.50 Etiopia według Jarka Nowaka – dok., Pol. 2020 18.50 Niezwykłe Stany Prokopa 19.50 Wakacje z teściową 20.50 Nagi instytnk przetrwania 4 23.00 Podróż w głąb strachu Japonia na talerzu 0.05	13.25 Między nami, misiaczkami 13.55 Niesamowity świat Gumballa 15.20 Młodzi Tytani: Akcja! 15.50 Totalna Porażka: Przedszkolaki 16.40 Craig znad Potoku 18.00 Niesamowity świat Gumballa 18.55 Totalna Porażka: Przedszkolaki 19.50 Między nami, misiaczkami 20.20 Młodzi Tytani: Akcja!
POLSAT PLAY	TVN TURBO	DTX	CI POLSAT	MINIMINI+
6.00 Taaaka ryba 7.00 Kolowrotek 8.05 Jedziemy na ryby! 9.05 Złomiarze 10.15 Historia niemieckich czołgów – dok., Niem. 2020 11.25 Tajemnice najdziwniejszych broni świata 18.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi 20.00 Podglądacze przyrody 21.05 Wakacje z Bałtykiem 22.00 Polacy za granicą 24.00 Polacy w świecie 0.35 Łowca pedofilów	11.00 Usterka 12 12.00 Kłasyka Patryka Mikiciuka 12.30 Ciężarówką przez Australię 13.30 Nic do zgłoszenia 14.30 Dobra robota 15.15 Pomoc robowa 24h 16.00 Mobilni mechanicy 16.45 Zawodowi handlarze 17.30 Wojny samochodowe 18.30 Jeździć, obserwować 20.00 Automaniak 20.45 The Grand Tour 3 22.15 Samochód marzeń Adama Klimka 23.00 Niebezpieczne dzielnice	7.05 Fani czterech kółek – samochody marzeń 9.10 Królowie asfaltu 10.10 Oldskulowe pojazdy 2 11.10 Rock'n'rollowe auta z Brianem Johnsonem 12.10 Wielki warsztat Tommy'ego 13.10 Mike Brewer. Samochody świata 19.10 Brudna robota 20.10 Łowcy klasyków Japońskie klasyki 22.10 Militaria na warsztat 5 23.10 Supertransporty	15.05 Zbrodnia: kluczone 60 minut 16.00 Prawda leży pod ziemią 2 17.00 Szokujące morderstwa: Atlanta 2 18.00 Medycy, którzy zabijają 19.00 Wieży zbrodni 20.00 Gypsy Rose Blanchard: życie od nowa 21.00 Potwór z Australii: Ivan Milat 22.00 Kobiety, które niosły śmierć 13 23.00 Dzieci skazane na dożywocie 2	13.25 Kicia Kocia 13.55 Moje urodziny 14.01 Bing 14.20 Strażak Sam 14.45 Tulipop 15.05 Milo 15.30 Kicia Kocia 16.05 Marta mówi 16.35 Nina i Olga 16.57 Szmakowe Królestwo 17.20 Baby Born 17.55 Barbie Mariposa – film animowany, USA 2008 19.10 Kicia Kocia 19.40 Milo
FOOD NETWORK	TELE 5	TVP HD	ANTENA HD	TV TRWAM
10.30 Dieta czy cud? 11.15 Miłoś od kuchni 12.15 Makłowicz w Polsce 14.35 Pyszne miejscówki 15.35 Ranczo pełne smaków 16.45 Posiekani 17.45 Zasadzka w supermarkecie 18.45 Bójka na plaży 19.45 Mania grillowania z Bobbym Flayem 20.15 Molly gotuje na farmie 21.25 Włoski kęs 22.30 Włoska kuchnia Benedetty 23.40 Makłowicz w drodze	9.00 Władca zwierząt 9.55 Sekrety zwierząt 12.00 Na osi 12.30 Remont na 5+ 13.00 Królowa szpady 15.00 Herb piratów 18.00 Kabaretowy Szał 2 19.00 Kabaretowy Szał 20.00 W krzywym zwierciadle: Poszukiwacze złota – komedia, USA 2003 21.45 Nocny stróż – dramat kryminalny, USA 2020 23.30 Cyberstalker – thriller, Kanada 2012	12.35 Magiczne Podhale z Sebastianem Karpielcem-Buęcą 13.05 Korona Gór Polski 2 13.40 Wojna domowa 15.50 Makłowicz w podróży 16.20 Okrasa łamie przepisy 17.00 Postaw na milion 18.00 Rolnik szuka żony 11 19.00 Ranczo 5 20.00 Skok stulecia – film sensacyjny, USA 2018 22.30 Poziom mistrza – film sensacyjny, USA 2020 0.25 Czas honoru	7.35 Legendy rocka 8.35 Kod Jezusa 9.30 Poszukiwacze Złota: Żądza Bogactwa 2 12.00 Australijscy poszukiwacze złota 4 13.00 Australijscy poszukiwacze złota 3 15.00 Detektyw w sutannie 3 18.00 77 TV 2 19.00 77 TV 3 20.00 Kabaretowy Szał 23.05 Jeszcze raz Pearl Harbor – film SF, USA 1980 1.15 Kabaretowy Szał	17.30 Przełamując bariery 18.05 Informacja dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Manna z Nieba 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacja dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc historia 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacja dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Warto być ojcem 22.15 Piloc. Biało-Czerwoni z Dębina

TVP 1

- 6.55 **Słowo na niedzielę**
- 7.00 **Transmisja mszy św.**
- 8.00 **Tydzień** – mag. rolniczy
- 8.30 **ZdroWY Plan (4)** – mag. med., Pol. 2024 **str. 43**
- 8.45 **Przed ekranem** – mag.
- 9.00 **Popiół i diament**
*** – dramat społeczny, Polska 1958 (115 min)
- 10.55 **Komisarz Alex 22 (271)**
- 11.55 **Między ziemią...**
- 12.00 **Anioł Pański**
- 12.15 **Między ziemią...**
- 12.50 **Akademia życia** – rep.
- 13.15 **Zielona planeta (1/5)** – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2022
- 14.20 **Nie ma róży bez ognia**
** – komedia obycz., Polska 1974 (105 min)
- 16.05 **Dziedzictwo (359)**
- 17.00 **Telexpress; Pogoda**
- 17.30 **Wyprawa po miłość (2-ost.)** – film obyczajowy, Kanada 2020 (55 min)
- 18.25 **Przed ekranem** – mag.
- 18.40 **Jaka to melodia?** – telet.
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 20.05 **Sport; Pogoda**



- 20.20 **Gra z Cieniem (3/13)** – serial kryminalny, Polska 2024
- 21.20 **Rolnik szuka żony 11 (3)** – telenowela dok., Polska 2024
- 22.25 **Zakochana Jedynka: Pełnia życia** – dramat biograficzny, Wielka Brytania 2017, reż. Andy Serkis, wyk.: Andrew Garfield, Claire Foy, Edward Speleers, David Butler (125 min)
- 0.30 **Biały Potok** – komedia, ** Polska 2021, reż. Michał Grzybowski, wyk.: Marcin Dorociński, Agnieszka Duleba-Kasza (95 min)
- 2.05 **Autoportret** – film obyczajowy, Polska 1996 (95 min)
- 3.40 **Jaka to melodia?** – telet.

TVP SERIALE

- 5.35 **Na sygnale (599)**
- 6.15 **Zmiennicy (2)**
- 7.30 **Kariera Nikodema Dyzmy (7)**
- 8.50 **Dom (7, 8)**
- 12.25 **Galimatias, czyli kogel-mogel 2** – komedia obyczajowa, Polska 1989
- 14.10 **Ranczo 3 (31-33)**
- 17.25 **Zmiennicy (3)**
- 18.30 **Dom (9)**
- 20.25 **Ojciec Mateusz 26 (330, 331)**
- 22.25 **Ranczo 3 (34, 35)**
- 0.30 **Dom (9)**

TVP 2

- 5.25 **Barwy szczęścia (3038, 3039)** – obycz.
- 6.30 **M jak miłość (1814)**
- 7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn
- 7.55 **Pytanie na śniadanie** – mag., Polska 2024
- 11.40 **The Voice of Poland 15 (7, 8)** – widowisko, Pol. 2024
- 14.00 **Familiada** – teleturniej
- 14.30 **Koło fortuny (1730)**
- 15.05 **Szansa na sukces. Eurowizja Junior 2024 (4): Finał** – widowisko, Polska 2024 **str. 3**
- 16.10 **Cudowne lata (4)** – widowisko, Pol. 2024
- 17.15 **Górna półka smaku** – magazyn kulinarny, Polska 2024 **str. 3**
- 17.55 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (4)** – magazyn kulturalny, Polska 2024
- 18.35 **Poczet swirow polskich (1/13):** Dariusz Miliński – cykl fel., Polska 2024
- 19.15 **Rodzinka.pl (281)** – serial kom., Pol. 2020



- 20.00 **Paranoja** – thriller, ** USA/Francja/Indie 2013, reż. Robert Luketic, wyk.: Liam Hemsworth, Gary Oldman, Amber Heard, Harrison Ford, Lucas Till, Julian McMahon, Josh Holloway (115 min)
- 21.55 **no... wiadomo (16)** – magazyn, Pol. 2024
- 22.40 **Dżentelmeni** – film kryminalny, Wielka Brytania/USA 2019, reż. Guy Ritchie, wyk.: Matthew McConaughey (125 min)
- 0.45 **Instyngt (2/13)** – serial krym., Polska 2011
- 1.45 **Miłość, ślub i inne nieszczęścia** – komedia romantyczna, USA 2020 (105 min)
- 3.30 **Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2019

TVP ROZRYWKA

- 10.40 **Szansa na sukces. Eurowizja Junior 2024**
- 11.45 **Postaw na milion** – telet.
- 13.45 **Prywatne życie zwierząt 11 (2)**
- 14.10 **Prywatne życie zwierząt 6 (2)**
- 14.40 **Cudowne lata** – widowisko
- 15.45 **Jeden z dziesięciu** – telet.
- 17.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
- 17.40 **Szansa na sukces. Eurowizja Junior 2024**
- 18.45 **Życie to kabaret**
- 22.00 **Postaw na milion** – telet.
- 24.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.

POLSAT

- 4.45 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2024
- 5.25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
- 6.00 **Nowy dzień w Polsat News** – progr. inform.
- 8.00 **halo tu polsat** – mag., Polska 2024
- 11.00 **Czarownica 2** – film fantasy, USA/Wielka Brytania/Kanada 2019, reż. Joachim Ronning, wyk.: Angelina Jolie, Elle Fanning (150 min)
- 13.30 **Rodzinny dom wariatów** – komediodramat, USA 2005, reż. Thomas Bezucha, wyk.: Sarah Jessica Parker (135 min)
- 15.45 **Twoja Twarz Brzmi Znajomo (209)** – pr. rozr., Polska 2024
- 17.40 **Nasz nowy dom (327)** – reality show, Polska 2024
- 18.50 **Wydarzenia**
- 19.15 **Sport; Pogoda**
- 19.30 **Państwo w państwie (538)** – pr. publicyst., Polska 2022-2024



- 19.55 **Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (146)** – program rozrywkowy, Polska 2024
- 22.10 **Teściowie (23, 24)** – serial komediowy, Polska 2023
- 23.10 **Poranek kojota** – komedia, Polska 2001, reż. Olaf Lubaszenko, wyk.: Maciej Stuhar, Karolina Rosińska, Michał Miliowicz, Janusz Józefowicz, Tomasz Dedek, Leon Niemczyk (130 min)
- 1.20 **Legion** – thriller, ** USA 2010, reż. Scott Stewart, wyk.: Paul Bettany (135 min)
- 3.35 **Świat według Kiepskich (298, 299)** – serial komediowy, Polska 2008

TVP 3

- 12.55 **Piosenka dla Ciebie**
- 14.00 **Rączka gotuje**
- 14.30 **Kościół z bliska**
- 15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego**
- 15.20 **Niezwykłe miejsca**
- 15.30 **Program lokalny**
- 19.30 **Piłka nożna: Betclik 2. Liga**
- 21.30 **Program lokalny**
- 22.00 **Przepis dnia (26)**
- 22.10 **Dziennik widzów**
- 22.40 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie**
- 23.10 **Antenowe remanenty**

TVN

- 5.40 **Uwaga!** – magazyn rep.
- 5.55 **Anatomia piękna (4/10)** – program rozr., Polska 2024
- 6.50 **Kuchenne rewolucje (10/13):** Nowogard, Pierogarnia u Marty – pr. rozr., Polska 2019
- 7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 12.00 **Kobieta na krańcu świata (5/8)** – serial dok., Polska 2024
- 12.35 **Co za tydzień** – mag. kulturalny, 2024
- 13.15 **Totalne remonty Szlagowiskowy 7 (4/10)** – pr. rozr., Polska 2024
- 14.20 **Azja Express (5/12)** – reality show, Polska 2024
- 15.55 **Hulk** – dramat SF, ** USA 2003, reż. Ang Lee, wyk.: Eric Bana, Jennifer Connelly, Sam Elliott (170 min)
- 18.45 **Sport**
- 18.46 **Kronika Speedway Grand Prix (12)**
- 18.55 **Pogoda**
- 19.00 **Fakty**



- 19.30 **MasterChef (5/12)** – program rozrywkowy, Polska 2024
- 21.15 **Ciche miejsce 2** – horror, USA 2020, reż. John Krasinski, wyk.: Emily Blunt, John Krasinski, Millicent Simmonds, Noah Jupe, Cillian Murphy, Djimon Hounsou, Okieriete Onaodowan, Blake DeLong (130 min) **str. 10**
- 23.25 **Elvis** – dramat biograficzny, USA/Australia 2022, reż. Baz Luhrmann, wyk.: Austin Butler, Tom Hanks (200 min)
- 2.45 **Największe polskie katastrofy (4/6)** – serial dok., Pol. 2020
- 3.50 **Uwaga!** – magazyn rep.
- 4.10 **Nauka jazdy (19/29)** – pr. rozr., Polska 2017

SUPER POLSAT

- 10.35 **Emotki. Film** – film animowany, USA 2017
- 12.25 **Alfa** – film przygodowy, Kanada/Chiny/USA 2018
- 14.25 **Królewskie święta** – melodramat, USA 2017
- 16.05 **Aniołki Charliego** – film sens., USA/Niemcy 2000
- 18.10 **Świat według Kiepskich (234, 546, 547)**
- 20.00 **Blade Runner 2049** – film SF, USA/Wielka Brytania/Węgry/Kanada 2017
- 23.20 **Sekstaśma** – komedia, USA 2014

TVN 7

- 5.00 **Szkoła (403)** – serial paradok., Polska 2017
- 6.00 **Wiza na miłość 9 (34/38)** – reality show, USA 2022
- 7.00 **Tom i Jerry Show 4** – anim., USA 2019
- 8.00 **Bociany** – film anim., ** USA 2016 (105 min)
- 9.45 **Ukryta prawda (1049, 1050)** – serial paradok., Polska 2019
- 11.55 **B&B love (19, 20/40)** – telen. dok., Pol. 2024
- 13.05 **Detektywi (40, 41/56)** – fab.-dok., Polska 2023
- 15.05 **Interkosmos** – komedia SF, USA 1987, reż. Joe Dante, wyk.: Dennis Quaid, Meg Ryan, Martin Short, John Hora (150 min)
- 17.35 **Lara Croft Tomb Raider: Kolebka życia** – film przygodowy, USA/Niemcy/Japonia/Wielka Brytania/Holandia 2003, reż. Jan de Bont, wyk.: Angelina Jolie, Gerard Butler, Ciarán Hinds (145 min)



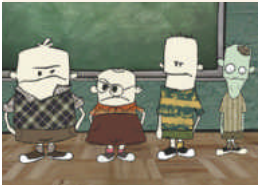
- 20.00 **Szybci i wściekli 7** – film sensacyjny, Kanada/Japonia/Chiny/Zjednoczone Emiraty Arabskie/USA 2015, reż. James Wan, wyk.: Vin Diesel, Paul Walker, Jason Statham, Michelle Rodriguez, Tyrese Gibson, Ludacris, Lucas Black (180 min)
- 23.00 **Podwodna pułapka** – thriller, Wlk. Bryt./USA/Dominikana 2017, reż. Johannes Roberts, wyk.: Mandy Moore, Claire Holt, Chris J. Johnson (110 min)
- 0.50 **Plaga** – thriller, USA ** 2007, reż. Stephen Hopkins, wyk.: Hilary Swank (130 min)
- 3.00 **Prawdziwy horror** – serial dok., Wielka Brytania 2017-2018

POLO TV

- 11.00 **Disco Duety**
- 11.30 **Kochamy Lata 90!**
- 12.00 **Folkowe Love**
- 13.00 **Polskie szlagiery**
- 14.00 **Weselne przeboje**
- 15.00 **Muzyczny przeglądarka**
- 16.00 **Disco Polo Mix**
- 17.00 **Koncertowe Love**
- 18.00 **Nówki**
- 19.00 **Disco Polo Live**
- 20.00 **Hit za hitem**
- 21.00 **23. Ogólnopolski Festiwal Muzyki Tanecznej Ostróda 2018** – koncert, Pol. 2018
- 24.00 **Chłopaki do wzięcia**

TV 4

- 6.00 **STOP Drogówka** – mag. policyjny, Polska
- 7.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej? (158)** – reality show, Polska 2023
- 8.00 **Zaginiona księga Nostradamusa** – film dokum., USA 2007
- 10.00 **Galileo (1082, 1083)** – pr. popularnonauk., Polska 2024
- 12.05 **Bibliotekarz 3: Przekłety kielich Judasza** – film przyg., USA 2008, reż. Jonathan Frakes, wyk.: Noah Wyle, Bruce Davison (120 min)
- 14.05 **Czego dusza zapagnie** – komedia SF, Wielka Brytania/USA 2015, reż. Terry Jones, wyk.: Simon Pegg, Kate Beckinsale, Sanjeev Bhaskar (110 min)
- 15.55 **Uroczysko (65-68)** – serial kryminalny, Polska 2024
- 18.00 **Galileo (1084, 1085)** – pr. popularnonauk., Polska 2024



- 20.00 **Władczy móch. One** – serial animowany dla dorosłych, Pol. 2017
- 21.00 **Gwiazdy Kabaretu (139)** – pr. rozrywkowy, Polska 2023
- 22.05 **Opiekun** – thriller, Niemcy 2012, reż. Til Schweiger, wyk.: Til Schweiger, Luna Schweiger, Moritz Bleibtreu (170 min)
- 0.55 **STOP Drogówka** – mag. policyjny, Polska
- 1.55 **Najślynniejsze ucieczki (6)** – dokum., USA 2021
- 2.55 **Interwencja** – magazyn reporterów
- 3.25 **Disco Polo Life** – pr. muzyczny, Polska 2024
- 4.25 **Top 10 – lista przebojów** – program muzyczny, Polska
- 5.30 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy

TV 6

- 6.00 Zoo po godzinach (55, 56)
- 8.00 Columbo (2, 3)
- 12.00 K-9 – komedia kryminalna, USA 1989
- 14.05 **Policjantki i Policjanci (967-972)** – serial obcz.
- 20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (22, 23)**
- 22.00 **Kości (53, 54)** – krym.
- 24.00 **13 godzin: Tajna misja w Benghazi** – film sensacyjny, Maroko/Malta/USA 2016
- 3.00 Benny Hill (73)
- 3.40 **Detektywi w akcji (175)**

TV PULS

- 5.40 **Kurierzy 2 (56-60)** – serial fab.-dokum., Polska 2023
- 10.15 **Wojna z dziadkiem** – komedia, USA/Wielka Brytania/Kanada 2020, wyk.: Robert De Niro (120 min)
- 12.15 **Sezon na sąsiada** – komedia, Francja/Belgia 2023, wyk.: Camille Lou (135 min)
- 14.30 **Polowanie na prezydenta** – film sensacyjny, Finlandia/Wielka Brytania/Niemcy 2014, reż. Jalmari Helander, wyk.: Samuel L. Jackson (95 min)
- 16.05 **Jack Mimoun: Sekret wyspy Val Verde** – film przyg., Francja/Belgia 2022, reż. Ludovic Colbeau-Justin, Malik Bentalha, wyk.: Malik Bentalha (135 min)
- 18.20 **Taxi** – komedia sens., Francja 1998, reż. Gérard Pires, wyk.: Samy Naceri (100 min)



- 20.00 **Niedziela z gwiazdami: Asterix i Obelix: Imperium Smoka** – komedia przygodowa, Francja 2023, reż. Guillaume Canet, wyk.: Marion Cotillard, Vincent Cassel, Mélanie Thiery, Guillaume Canet (140 min)
- 22.20 **Top Gun** – film sensacyjny, USA 1986, reż. Tony Scott, wyk.: Tom Cruise, Kelly McGillis, Val Kilmer, Anthony Edwards, Tom Skerritt, Michael Ironside, John Stockwell (145 min)
- 0.45 **Akt zemsty** – film sensacyjny, Bułgaria/USA 2017, reż. Isaac Florentine, wyk.: Antonio Banderas, Karl Urban (90 min)
- 2.15 **Zobacz to!**

PULS 2

- 13.55 **Pszczółka Maja: Miodowe Igrzyska** – film anim., Australia/Niemcy 2018
- 15.45 **Szczęśliwy pechowiec** – baśń filmowa, Czechy/Słowacja 2012
- 17.45 **Kot w butach** – baśń film., Niemcy 2009
- 19.05 **Rubble i jego ekipa (3)**
- 19.35 **Psi Patrol 9 (2)**
- 20.00 **Wij: Przekłeta wioska** – horror, Rosja/Ukraina/Czechy 2014
- 22.05 **Dzielnica strachu 7 (280-284)**

FOKUS TV

- 6.00 **Wehikuł czasu**
- 6.20 **Septagon (20)** – krym.
- 7.05 **Wehikuł czasu**
- 7.10 **Były sobie Ameryki** – serial anim., Fr. 1991
- 9.00 **Starożytni kosmici (3)** – serial dok., USA 2011
- 10.00 **Podróże z Danem Snowem (1)** – film dokumentalny, Wielka Brytania 2022
- 11.00 **Z klimatem i z pasją** – pr. publicystyczny, Polska 2020-2024
- 11.30 **Gwiazdy lombardu (2-6)** – reality show, USA 2013
- 14.00 **Galileo (12, 13)** – pr. popularnonaukowy, Polska 2023
- 16.00 **Niezwykłe pociągi (2)** – serial dokumentalny, Kanada 2016
- 17.00 **Rolnicy. Podlasie (36-38)** – serial dok., Polska 2024
- 20.00 **Premiera: Rolnicy. Podlasie (39)** – serial dok., Polska 2024
- 21.00 **Górale (2, 3)** – serial dok., Polska 2020



- 22.00 **Cała prawda o jedzeniu** – film dokumentalny, W. Bryt. 2018 str. 43
- Producenci przetworzonej żywności od lat przemycają do jedzenia szkodliwe substancje. Eksperti ujawniają fakty o produktach spożywczych.*
- 23.00 **Premiera: Historia Europy (4)** – serial dokum., Niemcy 2017
- 24.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy (1, 2)** – serial dokum., USA 2017
- 2.00 **Śmierć na 1000 sposobów (5, 6)** – serial dokum., USA 2010
- 3.00 **Misja skarb (1, 2)** – mag. popularnonaukowy, Polska 2019
- 5.00 **Kołowrotek (7, 8)** – magazyn wędkarski, Polska 2020

ESKA TV

- 12.15 Co się słucha?
- 13.00 Eska TV info
- 13.15 Przesłuchanie
- 14.00 Eska TV info
- 14.15 Jazdy Gwiazdy
- 15.00 Eska TV info
- 15.15 Podwójna Gorąca 20
- 18.00 Hity na czasie
- 19.00 Polacy za granicą
- 21.00 **Władczy móch**
- 22.00 **Taniec z gwiazdami** – kulisy
- 22.30 **Teoria wielkiego podrywu 12 (18-22)**
- 1.00 Polska noc

TTV HD

- 4.55 **Gogglebox. Przed telewizorem 7 (4/13)**
- 5.40 **Usterka 14 (2/40)**
- 6.10 **Usterka 13 (13)**
- 6.40 **DeFacto 13 (21, 22/24)**
- 7.40 **Farma Clarksona 2 (4/8)** – dok., W. Bryt.
- 8.40 **Życie na kredycie 5 (7, 8)** – reality show
- 9.45 **Express, Pogoda**
- 10.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 15 (10/17)**
- 11.05 **Żony Podlasia 2 (4/10)**
- 12.05 **Dobra robota 4 (14/24)**
- 12.40 **Zakup w ciemno 4 (16/40)** – reality show
- 13.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 21 (5/15)**
- 14.40 **Nasi w mundurach 3 (4/8)** – reality show
- 15.45 **Express, Pogoda**
- 16.05 **Piłkarki. Dziewczyny z boiska (12, 13/28)**
- 17.05 **Życie na kredycie 5 (7/26)** – reality show
- 17.45 **Express, Pogoda**
- 18.05 **Życie na kredycie 5 (8/26)** – reality show
- 18.40 **Zakup w ciemno 3 (24/40)** – reality show
- 19.45 **Express, Pogoda**



- 20.00 **Damy i wieśniaczki. Pl 8 (4/14)** – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
- 21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 21 (5/15)** – pr. rozr., Polska 2024
- 22.00 **Żony Podlasia 2 (5/10)** – serial dok., Pol. 2024
- 23.00 **Back to school. Prawdziwy egzamin (4/8)** – pr. edukacyjny, Polska 2024
- 0.05 **Damy i wieśniaczki. Pl 8 (4/14)** – serial fab.-dok., Polska 2024
- 1.05 **Zakup w ciemno 4 (13/40)** – reality show, Polska 2024
- 2.05 **Kartoteka 9 (1/30)** – fab.-dok., Polska 2015
- 3.10 **Nauka jazdy 4 (8, 9/12)** – pr. rozr.
- 4.10 **SOS. Ekipy w akcji (30/60)** – paradok.

TVP POLONIA

- 14.15 **Betlic 1. Liga: Polonia Warszawa – Bruk-Bet Termalica Nieciecza**
- 17.00 **Teleexpress**
- 17.20 **M jak miłość (1804)**
- 18.10 **Jak nas widzą... (16)**
- 18.40 **Do śmiechu!**
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 20.20 **Stulecie Winnych (5)**
- 21.15 **Z gwiazdą przez świat (3)**
- 22.10 **Zupa nic** – komediodramat, Polska 2021
- 24.00 **Panorama**
- 0.35 **World News**

TVN 24

- 6.00 **Serwis informacyjny**
- 7.15 **Kadr na Kino** – mag.
- 7.30 **Serwis informacyjny**
- 10.45 **Kawa na ławę** – mag.
- 11.55 **Łoża prasowa** – publ.
- 12.45 **Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24**
- 14.00 **Serwis informacyjny**
- 15.45 **Kadr na Kino** – mag.
- 16.00 **Fakty po południu**
- 18.00 **Serwis informacyjny**
- 18.35 **Ranking Mazura** – inf.
- 19.15 **Serwis informacyjny**
- 19.25 **Fakty po Faktach** – inf.
- 20.00 **W kularach**
- 20.50 **Kawa na ławę** – mag.
- 22.00 **Szko kontaktowe**
- 23.00 **Dzień po dniu** – mag.
- 24.00 **Fakty po Faktach** – inf.
- 0.50 **Kawa na ławę** – mag.
- 2.00 **Nowa Maja w ogrodzie**
- 2.20 **Akademia ogrodnika**
- 2.30 **Szko kontaktowe**
- 3.30 **Fakty po Faktach** – inf.

TVP INFO

- 7.30 **Polska o Poranku**
- 8.20 **Poranek TVP Info**
- 8.30 **Serwis Info**
- 8.33 **Poranek TVP Info**
- 9.00 **Serwis Info**
- 9.05 **Poranek TVP Info**
- 9.30 **Woronicza 17** – publ.
- 10.30 **Redakcja** – pr. publ.
- 11.30 **Serwis info weekend**
- 17.00 **Teleexpress**
- 17.15 **Teleexpress Extra**
- 17.35 **Sprawdzamy** – mag.
- 18.00 **Panorama**
- 18.30 **Portfel Kowalskiego**
- 19.00 **Serwis info weekend**
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 20.00 **Rozmowy niesymetryczne**
- 20.50 **Serwis info weekend**
- 21.00 **Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem** – publ.
- 21.45 **Panorama**
- 22.25 **Okno na Europę** – mag.
- 23.00 **Polska Nocą**

POLSAT NEWS

- 6.00 **Nowy dzień** – pr. inf.
- 9.00 **Msza święta ze Świątyni Opatrzności Bożej**
- 9.55 **Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii** – pr. publicyst.
- 11.00 **W rytmie dnia**
- 12.50 **Wydarzenia 12:50**
- 13.30 **W rytmie dnia**
- 15.50 **Wydarzenia 15:50**
- 16.30 **W rytmie dnia**
- 18.35 **Debata polityczna**
- 19.15 **Gość „Wydarzeń”**
- 19.30 **Państwo w państwie**
- 21.00 **Czysta Polska** – pr. inf.
- 21.50 **Wydarzenia wieczorne**
- 22.30 **Dzień na świecie** – inf.
- 23.30 **Obraz dnia**
- 0.20 **Czysta Polska** – pr. inf.
- 1.00 **Wydarzenia wieczorne**
- 1.35 **Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii** – pr. publicyst.
- 2.35 **Prezydenci i premierzy**
- 3.15 **SuperLudzie**

TVP SPORT	POLSAT FILM	KINO POLSKA	TVN FABUŁA	FX
13.25 Kolarstwo – MŚ – Zurych 2024	10.25 Sezon na misia 4: Strach się bać – film animowany, USA 2015	14.30 Pociąg – film psychologiczny, 1959	12.55 Dora i Miasto Żółta – film przygodowy, USA 2019	12.30 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 6 (12, 13)
17.05 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Piast Gliwice – Jagiellonia Białystok	12.15 Krudowie – film animowany, USA 2013	16.25 Ranking naj polskiego kina – pr. rozrywkowy	15.10 Mamma Mia! – komedia muzyczna, USA 2008	14.20 Genialna Morgane 3 (1)
19.25 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa	14.10 Ace Ventura: Zew natury – komedia, USA 1995	17.00 Ranking naj polskiego kina str. 3	17.40 Kong: Wyspa Czaszki – film przyg., USA 2017	15.30 Park Jurajski 3 – film przyg., USA 2001
20.15 Futsal – MŚ – Uzbekistan 2024	16.10 8 części prawdy – thriller, USA 2008	17.35 Alchemik ze Lwowa C.K. Dezerterzy (2) – komedia, 1985 str. 8	20.00 Mamma Mia: Here We Go Again! – komedia muzyczna, Chorwacja 2018	17.20 Mumia powraca – film przygodowy, Jordania 2001
22.05 Sportowy wieczór	18.05 Hidalgo – Ocean Ognia – film przyg., USA 2004	20.00 Jestem mordercą – thriller, 2016	22.25 Dziewczyna moich koszmarów – komedia romantyczna, USA 2007	20.00 Ostatni rycerz – film przygodowy, Czechy 2015
22.50 Kolarstwo – MŚ – Zurych 2024	21.00 Na linii ognia – dramat sensacyjny, USA 1993	22.20 Sztuczki – komediodramat, 2007	0.50 Szybko i wściekle – film sensacyjny, USA 2009	22.20 Tożsamość – thriller, USA 2003
0.45 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Piast Gliwice – Jagiellonia Białystok	23.45 Salon piękności – komedia, USA 2005	0.35 Zero – dram. obycz., 2009		0.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (15, 16)
				2.05 Agenci NCIS 2 (8-10)
EUROSPORT 1	TVP KULTURA	AXN	ROMANCE TV	POLSAT SERIALE
7.00 Snooker – Turniej British Open – mecz półfinałowy	13.45 U kresu drogi – dramat obyczajowy, Polska 1939	9.45 Kobra – oddział specjalny (13-15)	16.15 Oniemiała w Irlandii – komedia obyczajowa, Niemcy 2021	6.00 Gliniarze (446-448)
8.30 Kolarstwo górskie – PŚ w Lake Placid	15.15 Zmiennicy (9)	12.50 Starsza pani musi zniknąć – komedia, USA 2003	18.05 Toni – akuszer – jasna sprawa – film obyczajowy, Niemcy 2020	9.00 Doktor Martin (23, 24)
9.00 Kolarstwo – Tour of Langkawi	16.30 Dobry tytuł – mag.	14.40 Piękny umysł – dramat psychologiczny, USA 2001	20.00 Rosamunde Pilcher: Trudna miłość – film obyczajowy, Niemcy 1999	11.00 Calkiem nowe lata miodowe (13-17)
10.00 Kolarstwo kobiet – MŚ – Zurych 2024	17.15 Niedziela z... – kult.	17.25 Ghostbusters. Pogromcy duchów – kom., USA 2016	21.50 Cecelia Ahern: Czas, żeby żyć – melodramat, Niemcy 2018	13.45 Miodowe lata (1, 14)
10.15 Kolarstwo – MŚ – Zurych 2024	18.10 Skutki noszenia kapelusza w maju – komedia obyczajowa, Polska 1993	20.00 Resident Evil 2: Apokalipsa – horror SF, Niemcy 2004	23.45 Emilie Richards – czas przebaczenia – film obyczajowy, Niemcy 2010	15.00 Co ludzie powiedzą? (10-12) – serial kom.
17.30 Kolarstwo górskie – PŚ w Lake Placid	19.35 Nagroda Literacka Nike 2024	21.55 Inwazja: Bitwa o Los Angeles – film SF, USA 2011		17.00 Świat według Kiepskich (50, 226-229)
21.30 Snooker – Turniej British Open – mecz finałowy	20.00 Światło między oceanami – dram. obycz., Kan. 2016	0.20 Lodowy szlak – film sensacyjny, USA 2021		20.00 13 posterunek 2 (40-42) – serial komediowy
23.00 The Minute – magazyn	22.20 Albert Camus – człowiek buntu			22.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (18-20) – krym.
	23.30 Samogłów			0.45 Ślad (55, 56) – serial kryminalny
EUROSPORT 2	STOPKLATKA	EPIC DRAMA	ZOOM TV	KINO TV
9.30 Snooker – Turniej British Open – mecz półfinałowy	6.10 Przygody Merlina 2 (26)	8.35 Panna Marple: Tajemnica Sittaford – film kryminalny, Wielka Brytania 2006	7.45 To leci w sieci	5.55 Bonanza
12.00 Motocross – MŚ w Córzar	7.00 Komisarz Rex 4 (58-60)	10.40 Poirot 12 (2)	9.05 Gdy natura atakuje	6.55 Na tropie skarbu – film przygodowy, USA 2006
12.45 Wyciągi superbike'ów – MŚ w Aragonii	9.55 Hudson i Rex (2-4)	12.35 Panna Marple: Hotel Bertram – film kryminalny, Wielka Brytania 2007	10.05 Najbardziej jadowite zwierzęta świata 2	9.05 Poirot
13.00 Motocross – MŚ w Córzar	12.55 K9: łowcy skarbów – film przygodowy, USA 2014	14.35 Agenci NCIS 15 (8-12)	12.05 Gang Olsena znowu w akcji – komedia sensacyjna, Dania 1977	11.10 Cztery pancerni i pies
13.50 Skoki narciarskie – Letnie Grand Prix w Hinzenbach	14.55 Dorwać Watta – kom. sensacyjna, Chiny 2016	16.35 Agenci NCIS 15 (8-12)	14.15 Noce i dnie (1, 2)	13.40 Dawca pamięci – dramat SF, USA 2014
16.00 Snooker – Turniej British Open – mecz finałowy	17.15 Cztery pancerni i pies (3, 4)	21.00 Panna Scarlet i komisarz 4 (1)	16.45 Hity polskiego kabaretu 5	15.45 Niekończąca się opowieść – film fantasy, RFN 1984
17.00 Triathlon – T100 World Tour – Ibiza	20.00 Sędzia – dramat kryminalny, USA 2014	22.05 Fabryka lalek (3)	17.50 I love kabaret EXTRA	17.45 E.T. – film SF, USA 1982
18.00 Golf – President's Cup	22.55 Zaraz wracam – thriller, USA 2008	23.15 Sisi 2 (2)	18.10 Hity polskiego kabaretu 6	20.00 Igrzyska śmierci – dramat SF, USA 2012
24.00 Kolarstwo – MŚ – Zurych 2024	0.40 Robocop – film SF, USA 1987		20.00 Kabaretowe przeboje	23.00 Szakal – film sensacyjny, Niemcy 1997
			22.00 I love kabaret – rozr.	
			23.00 Magia nagości. Niemcy – pr. rozrywkowy	
POLSAT SPORT 1	AMC	HGTV	NOWA TV	COMEDY CENTRAL
12.30 Piłka ręczna mężczyzn: Górnik Zabrze – ORLEN Wisła Płock	12.15 Hitman: Wyznanie – thriller, Wielka Brytania 2012	11.05 Patent na dom	6.00 Wehikuł czasu – inf.	6.00 Młody Sheldon 3 (16-20)
14.45 Siatkówka kobiet: Energia MKS Kalisz – LOTTO Chemik Police	14.10 Zmierzch – film fantasy, USA 2008	13.00 Artysci od remontów	6.20 TV okazje	8.10 Teoria wielkiego podrywu 7 (11-18)
17.30 Siatkówka mężczyzn: Steam Hemarpol Norwid Częstochowa – Nowak-Mosty MKS Będzin	16.30 S.W.A.T.: Obłężenie – film sensacyjny, USA 2017	14.05 Nowe życie w starym domu: Witajcie we Włoszech – pr. rozr.	6.55 Wehikuł czasu – inf.	12.00 Przyjaciela 7 (22-24)
20.30 Siatkówka mężczyzn: Barkom Każany Lwów – BOGDANKA LUK Lublin	18.15 Mocne uderzenie – komedia sensacyjna, USA 1998	16.05 Moje miasto, mój dom 7	7.30 Interwencja – taka jest Polska	13.30 Przyjaciela 8 (1-11)
23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga	20.05 Żelazny orzeł 2 – film sensacyjny, Izrael 1988	17.05 Totalne remonty Szlągowskiej 7 – rozr.	8.30 Disco Landia – nutki do pobudki – pr. muz.	19.00 Po sąsiedku 6 (5, 6)
	22.00 Opowiedz to morzu – dramat obyczajowy, Wielka Brytania 2024	18.05 Zgłoś remont	9.30 Był sobie człowiek (21-24)	20.00 Teoria wielkiego podrywu 7 (20-23)
	23.50 As w rękawie – film sens., Francja/USA 2007	20.05 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.	11.30 Fabryka jedzenia	22.00 The Daily Show 29
		21.00 Mieszkanie na miarę	13.00 Pociągi	22.30 Comedy Club 7
		23.00 House Hunters – Poszukiwacze domów 8	14.00 Kabaretowa Dynastia	23.30 Miasteczko South Park 19 (3-7)
			16.00 Nowa Rewia Kabaretowa	2.00 Comedy Club 7
			20.00 Zdrady (149-152)	3.00 Comedy Club 8
			24.00 Ślad (31, 32)	3.30 Blok Ekipa (5)
			2.00 Redakcja: Dział Śledczy (26)	
CANAL+ SPORT	TVN STYLE	POLSAT CAFÉ	TVP KOBIEȚA	TLC
13.10 Ja kapitan (5)	10.25 Polacy z wyboru	9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia	12.30 Kwiaty na warsztat 5	15.00 Kiedy dzieci mają dzieci 6
14.00 Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska: MoraBanc Andorra – Dreamland Gran Canaria	11.30 Kuchenna rewolucje	11.00 Znalazłam miłość za granicą	13.00 Wszystkie kolory świata	16.00 Wiza na miłość: rajski romans 4
16.10 Piłka nożna – Liga hiszpańska: Athletic Club – Sevilla FC	12.30 EuroPOLKI studentki	12.00 Bogate dzieciaki bez kasy	14.00 Korona królów. Jagiellonowie (63, 64)	17.00 Britney Spears kontra ojciec (2) – Wersja Britney
18.15 Polska Liga Żeglarska	13.30 Jestem z Polski 14	13.00 Kolarstwo w ciemno	15.00 Podróże Matej i Dużej 3	18.00 Wielka, szalona rodzinna przygoda
18.45 Żużel – PGE Ekstraliga	15.30 Pojedynek na podróże	14.00 Nasz nowy dom	15.30 Ojciec Mateusz (1, 2)	19.00 Zakazana miłość
21.15 Magazyn PGE Ekstraliga – magazyn żużlowy	16.35 Kobieta na krańcu świata	15.00 Demakijaż – pr. rozr.	17.20 Niewolnica Isaura (65, 66)	20.00 Miłość za granicą
23.00 Sport+ – mag. piłkarski	17.05 Ślub last minute	15.30 Niania (16-20)	18.30 Winnice miłości (167)	21.00 Wiza na miłość: na odwrót
24.00 Turbokozak – magazyn	18.05 Nieczysta gra – mag.	18.00 Nasz nowy dom	19.30 Rolnik szuka żony 11	22.00 TLC Top 10
0.35 Liga+ Extra – magazyn	20.35 Małe świąty według Marzeny Rogalskiej 3	20.00 Bogaty dom – biedny dom – reality show	20.35 Sześć siostr (455)	23.00 Klinika koszarnej stopy
	21.20 Gwiazdy lupmeków	21.00 Bogate dzieciaki bez kasy	21.30 Wspianiałe stulecie: Sultanka Kösem (48, 49)	
	22.05 Azja Express	21.57 Kolarstwo w ciemno	23.30 Pozycja obowiązkowa – komedia, USA 2018	
	23.35 Jestem z Polski	23.00 Oszukane (27-29)		

POLSAT DOKU	POLSAT VIASAT HISTORY	HISTORY	TVP HISTORIA	TVP ABC
10.20 Broń, która wygrała II wojnę światową – dok.	11.35 Wielka wojna Cezara	14.55 Gwiazdy lombardu	17.10 Zagadka egipskich hieroglifów i bracia Champollion	14.40 Sara i Kaczorek
11.20 Wścig zbrojeń – nowoczesne technologie wojenne	13.30 Pompeje: Tajemnice Villa Giuliana – dok., Fr./Wł.	15.20 Triumf i upadek nazistów	18.15 Polskie drogi	14.50 Tru i Tęczowe Królestwo
13.05 Tajemnice najdziwniejszych broni świata	14.35 Wezuwizus: historia zaginionych zwojów – dok.	17.15 Dalej niż ranczo	19.55 Sekrety starożytnych inżynierów	15.20 Zagadki zwierzogromadki
15.20 Poszukiwacze historii	15.50 Przywódca III Rzeszy	18.10 Kosmitów 2	20.55 Zapis zbrodni w powojennych Niemczech – Wschód	15.45 Skylanders Academy
15.50 Sekrety Biblii	17.00 Nazisci: ściśle tajna nauka	19.05 Niewyjaśnione tajemnice świata	21.55 Stawka większa niż życie	16.10 Oli i Luna
17.40 Historia Europy	19.00 Tajemnice maszyny wojennej nazistów	20.00 II wojna światowa w kolorze: największe bitwy	22.50 Maria Curie – film biograficzny, Francja/Polska/Szwajcaria/Włochy 1991	16.40 Rev i Roll
20.00 Tajemnice zjawiska	20.00 Papież i Hitler: Tajne akta Piusa XII – film dok.	21.00 Triumf i upadek nazistów	0.20 Pogrzeb Stalina	17.00 Stacyjkowo
22.00 Śmierć studentów – tajemnica Przełęczu Działowa	21.00 Chiny: Historia i współczesność	22.00 Największe tajemnice świata 4	2.45 Szerokie tory	17.10 Bob Budowniczy
23.20 Potwory i mity – film dok.	23.20 Paryż: tajemnica zaginionego pałacu – film dok.	23.00 Starożytni kosmici		17.30 Petronix: Obroncy zwierząt
PLANETE+	BBC EARTH	DISCOVERY CHANNEL	NATIONAL GEOGRAPHIC	NICKELODEON
10.00 Zwierzęta Wajraka 2	13.05 Cała prawda o stresie	11.00 Operacja: LOT 2	11.00 Największe katastrofy budowlane	7.55 Patryk Rozgwiazda Show
10.35 Sekretne życie kangura	14.15 Zabójcza pogoda 4	12.00 Truckerki	12.00 Królowie przestworzy	8.55 SpongeBob Kanciastoporty
11.35 Mam zamek	15.20 W okowach mrozu 7	13.00 Budowa na końcu świata	14.27 Prosto z fabryki	11.00 Opowieści o Wojowniczych Żółwiach Ninja
12.40 360° Świat bez granic 8	16.25 Bezsensowność: australijska rewolucja Michaela Mosleya	14.00 Parker na złotym szlaku 7	15.00 Zaginione skarby Cesarstwa Rzymskiego: Kobiety na tropie historii	11.30 Harmidom
15.55 Gdyby na Ziemi nie było lądów	17.35 Jak budowano imperia	15.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 20	15.55 Maszyny wagi ciężkiej	12.25 Wielkodomscy
17.00 Obrzędy naszego życia	18.55 Wielkie archeologiczne odkrycia	16.00 Złomowisko PL	18.05 Tuż przed tragedią	13.25 SpongeBob Kanciastoporty
18.00 Świat z góry 7	20.00 Pierwszy kontakt: spotkanie z obcymi – film dok.	17.00 Nic do zgłoszenia	19.00 UFO: Przełomowe śledztwa	14.20 Patryk Rozgwiazda Show
18.40 Polska z góry	21.00 Rajskie ptaki – film dok.	18.00 Celnicy na straży Szwecji 2	20.00 Zimna wojna szpiegów	14.50 Grzmotomocni 2
19.10 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 5	22.05 W okowach mrozu 8	19.00 Mistrzowie logistyki	21.00 Pirackie historie	16.45 Grzmotomocni 3
19.45 Sekrety wszechświata	23.05 Jane Goodall: uratowane szympansy z Konga	20.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 3	24.00 Katastrofa w przestworzach	17.15 Opowieści o Wojowniczych Żółwiach Ninja
20.45 Gailaland. Oszukani wyznawcy		21.00 Parker na złotym szlaku 7	2.00 Życie na Alasce	17.40 Wielkodomscy
23.00 Zabić we śnie		22.00 Truckerki		18.10 Harmidom
		23.00 Celnicy na straży Szwecji 2		19.45 Harmidom w realu 2
POLSAT 2	METRO	WP	TRAVEL CHANNEL	CARTOON NETWORK
6.30 Nasz nowy dom	10.00 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9	6.00 Mistrzowie Kabaretu	10.10 Dom na czterech kółkach	13.55 Niesamowity świat Gumballa
7.30 Z klimatem i z pasją	11.00 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 10	7.00 Morderstwa w Midsomer 13	11.10 Rodzinne spotkania przy stole	15.20 Młodzi Tytani: Akcja!
8.00 Sekrety rodziny	12.00 Sztuka mięsa	9.00 Morderstwa w Midsomer 14	12.10 Bazyry Europy	15.40 Mini „Bohatera” wyprawa dzielnego księcia Ivandoe”
9.00 Trudne sprawy	13.00 Usterka 12	11.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver	13.15 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta	15.50 Totalna Porażka: Przedszkolaki
15.00 Nasz nowy dom	13.31 Usterka 7	14.00 W Polskę na weekend 3	13.45 Wino w roli głównej	16.40 Craig znad Potoku
16.00 Sekrety rodziny	14.05 Łowcy staroci: Renowacje	14.30 Jędrk NieNaZarty	14.45 10 dni, by przeżyć	18.00 Niesamowity świat Gumballa
17.00 Teściowie	15.05 Milionierzy	15.00 Policjanci z sąsiedztwa	16.45 Zagadki świata zwierząt	18.55 Totalna Porażka: Przedszkolaki
18.00 Hell's Kitchen	16.15 Zarobić na kamperach	20.00 Mistrzowie Kabaretu	17.45 Małżeństwo w dżungli	19.50 Między nami, misiaczkami
19.30 Ewa gotuje	17.10 Złodzieje	23.00 1, 2, 3... Kabaret! 3	18.50 Wyprawa w nieznane	
20.00 Kości	18.00 Złomowisko PL 6	1.00 Mistrzowie Kabaretu	19.50 Dzikie Frank w Kalifornii	
21.00 W cywilu 5: Pole bitwy – film sens., USA 2017	22.00 Czarna owca – komedio-dramat, Polska 2021	2.00 Kabaret na żądanie	20.55 Potwór z Alaski	
23.10 Grzechy sąsiadów	0.05 Szpital	3.00 Mistrzowie Kabaretu	21.55 Złoto rzeki krokodyli	
24.00 Przyjaciółki			23.00 Górskie potwory	
1.00 Świat według Kiepskich				
POLSAT PLAY	TVN TURBO	DTX	CI POLSAT	MINIMINI+
9.30 Podglądacze przyrody	12.45 Zawodowi handlarze	6.00 Militaria na warsztat	16.00 Morderstwo na Manhatanie – film dok., 2017	14.20 Strażak Sam
10.35 Chłopaki do wzięcia	13.30 Zakup kontrolowany	7.05 Fani czterech kółek – samochody marzeń	17.00 I nie opuścisz mnie aż do śmierci 3	14.45 Tulipop
13.00 Kryptonim szef Polska 2	14.30 Mobilni mechanicy	8.10 Fani czterech kółek	18.00 Polskie prywatne zbrodnie 2	15.05 Milo
14.00 Złomiarze	15.15 Jeździć, obserwowac	9.10 Królowie asfaltu	19.00 Ktoś ma coś do ukrycia	15.30 Kicia Kocia
15.00 Polacy za granicą	16.00 The Grand Tour 3	10.10 Japońskie klasyki	20.00 Uprowadzona: Koszmar Elizabeth Thomas – dok.	16.05 Marta mówi
18.05 Górale	17.25 Szczęściarze i pechowcy	11.10 Oldskulowe pojazdy 2	21.00 Absurdalne przestępstwa 2	16.35 Nina i Olga
20.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi	18.25 Najlepsze premiery motoryzacyjne	12.10 Militaria na warsztat 3	22.00 Seryjni mordercy: Zabójczy duet	16.57 Szmatkowe Królestwo
20.30 Podglądacze przyrody	18.55 Ciężarówka przez Australię	13.10 Fani czterech kółek	23.00 W sieci kłamstw: sprawa Casey Anthony – film dok.	17.20 Baby Born
21.05 Chłopaki do wzięcia	19.55 Zakup kontrolowany	21.10 Auto – naprawa 12		17.55 Barbie: Delfiny z magicznej wyspy – film animowany, USA 2017
22.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadu	20.55 Raport końcowy	22.10 Wielki warsztat Tommy'ego		19.02 Kicia Kocia
22.35 łowca pedofilów	21.25 Zawodowi handlarze	23.10 Ale jazda		19.40 Milo
1.35 997 – Fajbusiewicz na tropie	22.55 Niebezpieczne dzielnice	0.10 Na tropie moto-skarbów		20.10 Barbie: Dreamhouse Adventures
	23.40 Wojny samochodowe	1.10 Łowcy klasyków		
FOOD NETWORK	TELE 5	TVP HD	ANTENA HD	TV TRWAM
10.35 Co nas truje	6.00 Prehistoryczne bestie	9.15 Operacja zdrowie	6.00 Legendy opery	17.30 Sól ziemi
11.20 Miłoś od kuchni	7.10 Świat wokół nas	9.50 Rodzinka.pl	7.55 Kod Jezusa	18.05 Informacje dnia
12.20 Makłowicz w Polsce	9.00 Władca zwierząt	11.00 Opowieść o kotach	8.55 Zakrecona stworzonka z internetu	18.15 Rozmowy niedokończone
13.30 Kuchenne rewolucje	9.55 Sekrety zwierząt	12.00 Ojciec Mateusz 6	9.10 Kabaretowy Szał	19.30 Moja katolicka rodzina
15.30 Molly gotuje na farmie	12.00 Hit na lato	13.00 Ranczo 4	11.00 Łowcy skarbów 2	20.00 Informacje dnia
16.40 Kulinarne podróże z Guyem Fierim	12.40 Herb piratów	14.00 Komisarz Alex 2	14.55 Detektyw w sutannie 3	20.20 Różaniec
18.15 24/24	18.00 Kabaretowy Szał	15.00 Postaw na milion	16.55 Kapitan Marleau	20.50 Krótka historia zbawienia – Bóg spotyka się z człowiekiem
19.15 Pojedynek na grille	19.00 Kabaretowy Szał 2	16.00 Dyrektorzy	19.00 77 TV 3	21.00 Apel Jasnogórski
20.15 Ranczo pełne smaków	22.15 Cyberstalker – thriller, Kanada 2012	18.00 Komisarz Alex 21	20.00 Kabaretowy Szał	21.20 Informacje dnia
21.25 Perfekcyjni gospodarze	24.00 Na osi	19.00 Ojciec Mateusz 31	23.00 Sex Talk – Szczerze o seksie	21.45 Stan bezpieczeństwa państwa
22.30 Włoska kuchnia	0.35 Dom Charnela – horror, USA 2016	20.00 Nie lubię poniedziałku – kom. obycz., Pol. 1971	0.10 Tabu i skandale: Love and Sex in an Age of Pornography – film dok.	22.00 Polskie dziedzictwo
22.30 Benedetty	2.25 Pocatunek śmierci – dramat krym., USA 2018	21.55 Daleko od szosy		22.30 Muzyczne chwile
23.40 Makłowicz w drodze		0.50 Poziom mistrza – film sensacyjny, USA 2020		

TVP 1

- 4.50 Klan (4377) – telen.
- 5.20 Dziedzictwo (359)
- 6.05 Wichrowe wzgórze (16)
- 7.00 Transmisja mszy św.
- 7.30 Studio Raban – mag.
- 8.00 Akacyjowa 38 (437)
- 8.45 Ranczo 5 (60) – obycz.
- 9.45 Komisarz Alex 9 (115)
- 10.40 Ojciec Mateusz 8 (98)
- 11.35 Korona królów. Jagiellonowie (207)
- 12.10 Agrobiznes – magazyn
- 12.30 Agropogoda – pr. inf.
- 12.35 Magazyn rolniczy
- 12.55 Zielona planeta (1/5) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2022
- 14.00 Wichrowe wzgórze (17)
- 14.55 Jaka to melodia? – telet.
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka (891) – telet., Polska
- 16.05 Dziedzictwo (360)
- 17.00 Teleexpress; Pogoda
- 17.20 Jaka to melodia? – telet.
- 17.55 Klan (4378) – telen.
- 18.25 Reporteryzy – mag. rep.
- 18.45 Akacyjowa 38 (464)
- 19.30 Program informacyjny 19.30
- 19.55 Pytanie dnia – publ.
- 20.10 Sport; Pogoda

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe (874) – obycz., Polska 2023
- 5.30 M jak miłość (1670) – obycz., Polska 2022
- 6.25 Dobre historie – mag.
- 6.55 Barwy szczęścia (3039) – obycz., Polska 2024
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn
- 7.55 Pytanie na śniadanie – mag., Polska 2024
- 11.15 Okrasa tamie przepisy
- 11.50 W poszukiwaniu dobrego filmu – mag. filmowy, Polska 2024
- 12.30 Koło fortuny (1730)
- 13.15 Miłość i nadzieja (41) – telen., Turcja 2022
- 14.05 Va banque (793)
- 14.35 Na sygnale (603) – fab.-dok., Polska 2024
- 15.05 Na dobre i na złe (926) – obycz., Polska 2024
- 16.00 Koło fortuny (1731)
- 16.35 Familiada – teleturniej
- 17.20 Miłość i nadzieja (42) – telen., Turcja 2022
- 18.15 Va banque (794)
- 18.50 Jeden z dziesięciu
- 19.30 Barwy szczęścia (3039) – obycz., Polska 2024

POLSAT

- 4.45 Disco Gramy – pr. muz.
- 5.25 Telezakupy TV Okazje
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News – progr. inform.
- 8.30 Malanowski i partnerzy (280, 281) – fab.-dok., Polska 2011
- 9.30 Sekrety rodziny (232) – paradok., Pol. 2021
- 10.30 Dlaczego ja? (919) – paradok., Pol. 2019
- 11.30 Gliniarze (735-737) – paradok., Pol. 2022
- 14.35 Dlaczego ja? (1358) – paradok., Pol. 2024
- 15.50 Wydarzenia; Pogoda
- 16.20 Interwencja – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112 (953) – paradok., Pol. 2024
- 17.00 Gliniarze (978) – serial paradok., Polska 2024
- 18.00 Pierwsza miłość (3862) – serial obyczajowy, Polska 2024 **str. 11**
- 18.50 Wydarzenia
- 19.18 Gość „Wydarzeń”
- 19.25 Sport; Pogoda
- 19.35 Malanowski. Nowe rodzenie (17) – serial sens., Polska 2024

TVN

- 5.40 Uwaga! – magazyn rep.
- 5.55 Ukryta prawda (871)
- 6.50 Kuchenne rewolucje (13/15): Neptun, Gdynia – program rozr., Polska 2021
- 7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
- 11.30 B&B love (20/40)
- 12.05 Kuchenne rewolucje (2/14): Szczecin, Rozmaryn – Pracownia Dobrych Smaków – pr. rozr., Polska 2018
- 13.10 Ukryta prawda (1634)
- 14.15 Detektywi (112)
- 15.25 Kuchenne rewolucje (14/15): Wilcza 8, Brzeg Dolny – program rozr., Polska 2021
- 16.35 Ukryta prawda (1644)
- 17.40 Detektywi (122) – fab.-dok., Polska 2024
- 18.45 Sport; Pogoda
- 19.00 Fakty
- 19.40 Uwaga! – magazyn rep.
- 20.00 Doradca smaku (17)
- 20.10 Na Wspólnej (3891) – serial obyczajowy, Polska 2024 **str. 4, 11**
- 20.50 B&B love (21/40) – telen. dok., Pol. 2024

TVN 7

- 5.05 Szkoła (798, 554)
- 7.00 Szpital (366) – serial paradokulturalny, Polska 2015-2016
- 8.00 Ukryta prawda (1219, 1057, 1058) – paradok., Pol. 2021
- 11.00 Detektywi (49/56) – serial fab.-dok., Polska 2023
- 12.00 W-11 – Wydział Śledczy (796) – serial fab.-dok., Polska 2011
- 12.45 Szpital (367) – serial paradokulturalny, Polska 2015-2016
- 13.45 Sekrety życia (21/40) – paradok., Pol. 2023
- 14.50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (632, 633) – serial fab.-dok., Polska 2011
- 16.50 Sekrety życia (16/40) – paradok., Pol. 2023
- 17.55 Szpital (884) – serial paradok., Polska 2019
- 18.55 Ukryta prawda (1305) – paradok., Pol. 2021
- 20.00 Hotel Paradise 9 (26/48) – reality show, Polska 2024



- 20.30 Teatr Telewizji: Powrót do Reims – teatr TV, Polska 2024, reż. Katarzyna Kalwat, wyk.: Jacek Poniedziałek, Jaśmina Polak, Yacine Zmit
- 22.00 Postscriptum: „Powrót do Reims” – wywiad, Polska 2024
- 22.30 Świat bez fikcji: Syryjskie piekło Kurdów – film dok., Belgia 2023, reż. Kawa Akrawi
- 23.40 Balans bieli – program religijny, Pol. 2023-2024
- 0.25 Trzy dni Kondora *** – dramat sensacyjny, USA 1975, reż. Sydney Pollack, wyk.: Robert Redford (125 min)
- 2.30 Pełnia życia *** – dramat biograficzny, Wlk. Bryt. 2017 (120 min)

- 20.05 Barwy szczęścia (3040) – serial obyczajowy, Polska 2024 **str. 4, 11**
- 20.40 Kulisy serialu „M jak miłość” – fel.
- 20.55 M jak miłość (1815) – serial obyczajowy, Polska 2024 **str. 4, 11**
- 21.55 Na sygnale (604) – fab.-dok., Polska 2024
- 22.30 Furioza (1/4) – serial sens., Polska 2021
- 23.25 Trójkąt bermudzki ** – dramat sensacyjny, Polska 1987, reż. Wojciech Wójcicki, wyk.: Jan Peszek (105 min)
- 1.10 O mnie się nie martw 12 (1/13) – serial komediowy, Pol. 2020
- 2.10 Paranoja – thriller, USA/Francja/Indie 2013 (110 min)
- 4.00 Rodzinka.pl – serial kom., Polska 2019

- 20.10 Megahit: Przykładny obywatel – thriller, Wielka Brytania/Norwegia/Kanada/USA/Francja/Niemcy/Chiny 2019, reż. Hans Petter Moland, wyk.: Liam Neeson, Laura Dern, Micheál Richardson, Michael Eklund, Tom Bateman, Nicholas Holmes, Jim Shield (165 min) **str. 10**
- 22.55 Planeta małp – film SF, USA 2001, reż. Tim Burton, wyk.: Mark Wahlberg, Tim Roth, Helena Bonham Carter (145 min)
- 1.20 Szalony lot – dramat sensacyjny, Wielka Brytania/Rumunia/USA 2007 (135 min)
- 3.35 Nasz nowy dom (274) – reality show, Pol. 2022

- 21.30 Totalne remonty Szelągowskiej 7 (5/10) – program rozrywkowy, Polska 2024
- 22.35 Morderczynie (5/6) – serial kryminalny, Polska 2023
- 23.35 Planeta singli 2 ** – komedia romant., Polska 2018, reż. Sam Akina, wyk.: Agnieszka Więdołcha, Maciej Stuhr, Danuta Stenka, Piotr Głowacki, Weronika Książkiewicz, Tomasz Karolak, Kamil Kula (150 min)
- 2.05 Detektyw (4/8) ● – serial kryminalny, USA 2014
- 3.20 Co za tydzień – mag. kulturalny, 2024
- 3.55 Uwaga! – magazyn rep.
- 4.15 Nauka jazdy (20/29) – pr. rozr., Polska 2017

- 21.00 Anatomia piękna (5/10) – program rozr., Polska 2024
- 22.00 Na bank się uda ** – komedia kryminalna, Polska 2019, reż. Szymon Jakubowski, wyk.: Marian Dziędziel, Lech Dyblik, Adam Ferency, Maciej Stuhr, Paulina Gałązka, Marian Opania, Józef Pawłowski, Emma Giegiżno (145 min)
- 0.25 Norbit – komedia, USA 2007, reż. Brian Robbins, wyk.: Eddie Murphy (125 min)
- 2.30 Mówię Wam (5/8) – pr. kult., Polska 2024
- 3.05 Druga strona medalu 4 (6, 8-ost.) – talk-show
- 4.15 Druga strona medalu (4/8): Otylia Jędrzejczak – talk-show

TVP SERIALE

- 8.35 Komisarz Alex 4 (40)
- 9.25 Złotopolscy (1107)
- 10.00 Klan (1015)
- 10.35 Ranczo 3 (33)
- 11.30 M jak miłość (1814)
- 12.30 Rodzinka.pl (187, 188)
- 13.40 Ojciec Mateusz 26 (332, 333)
- 15.35 Komisarz Alex 4 (41)
- 16.20 Na sygnale (32, 33)
- 17.30 Ranczo 3 (34, 35)
- 19.35 Ojciec Mateusz 26 (334)
- 20.30 Ojciec Mateusz 2 (19)
- 21.30 Ranczo 3 (36, 37)
- 23.30 Ojciec Mateusz 26 (335)

TVP ROZRYWKA

- 10.45 Postaw na milion – telet.
- 12.35 Familiada – teleturniej
- 13.15 Czwiedziesiątatek. Dwa-dziesiąt lat później (2)
- 14.20 Rodzinka.pl (170, 171)
- 15.30 Do śmiechu! (1, 2) – rozr.
- 17.25 Va banque – telet., Pol.
- 18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
- 18.40 Okrasa tamie przepisy
- 19.45 Makłowicz w podróży
- 20.20 Bulionerzy (26)
- 21.00 Postaw na milion – telet.
- 22.50 The Voice of Poland 15 (7, 8)
- 1.10 Koło fortuny (1670, 1664)

TVP 3

- 14.15 Niezwykłe miejsca
- 14.30 Program informacyjny
- 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego
- 15.20 Niezwykłe miejsca
- 15.30 Program lokalny
- 19.30 Wynalazki na medal
- 19.45 Kryminalna siódemka
- 20.00 Dziennik regionów
- 20.30 Gość Regionów
- 21.00 Program lokalny
- 22.00 Przepis dnia (27)
- 22.10 Teleturier
- 22.40 Przysięga (578)
- 23.35 Panorama

SUPER POLSAT

- 10.00 Wydarzenia
- 10.30 SuperLudzie (1, 2)
- 11.30 Świat według Kiepskich (423-427)
- 14.05 Ninja Warrior Polska (1)
- 16.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show
- 18.00 Świat według Kiepskich
- 20.00 Złotiarze (7)
- 21.00 7 sekund – film sens., Rumunia/Szwajcaria/Wielka Brytania 2005
- 23.00 Szósty dzień – film SF, USA/Kanada 2000
- 1.35 Złotiarze (7)

POLO TV

- 9.00 Disco Polo Mix
- 10.00 Top 10 – lista przebojów
- 11.00 Disco Duety
- 11.30 Kochamy Lata 90!
- 12.00 Folkowe Love
- 13.00 Polskie szlagiery
- 14.00 Weselne przeboje
- 15.00 Hit za hitem
- 16.00 Disco Polo Mix
- 17.00 Koncertowe Love
- 18.00 Nówki
- 19.00 Lubię disco!
- 20.00 Hit za hitem
- 21.00 Chłopaki do wzięcia
- 23.00 Zdrady

TV 4

- 6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (159, 190) – reality show, Polska 2023
- 8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (27) – reality show, Polska 2020-2021
- 9.00 **Dlaczego ja?** (857, 858) – serial paradok., Polska 2018
- 11.00 **Trudne sprawy** (1021-1023) – serial paradokumentalny, Polska 2021
- 14.00 **Policjantki i Policjanci** (422) – serial obycz., Polska 2018
- 15.00 **Na ratunek 112** (629, 954) – serial paradokumentalny, Polska 2021
- 16.00 **Policjantki i Policjanci** (864, 865) – serial obycz., Polska 2022
- 18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (351) – reality show, Polska 2024
- 19.00 **Policjantki i Policjanci** (1196) – serial obycz., Polska 2024



- 20.00 **Uroczysko** (73) – serial kryminalny, Polska 2024
- 20.30 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (839) – serial kryminalny, Polska 2024
- 21.30 **Miłość za wszelką cenę** (21) – interaktywny serial rozr., Pol. 2023
- 22.30 **Pamiętniki z wakacji** (124) – serial paradok., Polska 2024
- 23.30 **Piątek 13-go** – horror, USA 2009, wyk.: Jared Padalecki (125 min)
- 1.35 **Love Island. Wyspa miłości** (206) – reality show, Polska 2022
- 2.35 **Interwencja** – magazyn reporterów
- 2.55 **SuperLudzie** (16-20) – serial dok., Pol. 2018
- 5.30 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy

TV 6

- 12.00 Detektywi w akcji (184)
- 13.05 Wieżenie (18, 20)
- 14.00 Septagon (16) – krym.
- 15.00 Policjantki i Policjanci (750) – serial obycz.
- 16.00 Kobra – oddział specjalny (36) – serial sens., Niem.
- 17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów (41) – sens.
- 18.00 Strażnik Teksasu (11, 12)
- 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (24, 25)
- 22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (118, 119)
- 24.00 Krejzi patrol (5, 6)

TV PULS

- 6.00 **Nash Bridges** (85, 86) – sens., USA 1999
- 8.00 **Kobra – oddział specjalny** (6) – serial sens., Niemcy 2015
- 9.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci** (20) – krym., USA 2012
- 10.00 **Zaklinaczka duchów 2** (36) – serial fantasy, USA 2007
- 11.00 **Nie igraj z aniołem** (30, 31) – serial obycz., Meksyk 2008
- 13.00 **Zaklinaczka duchów 2** (37) – serial fantasy, USA 2006-2007
- 14.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci** (21) – krym., USA 2012
- 15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (498) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 16.00 **Kurierzy 2** (60, 61) – serial fab.-dokum., Polska 2023
- 18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 15** (798, 799) – serial obyczajowy, Polska 2024



- 20.00 **Zawrotna prędkość** ** – film sensacyjny, Belgia/Fr./USA 2017, reż. Antonio Negret, wyk.: Scott Eastwood, Freddie Thorp, Ana de Armas (115 min)
- 21.55 **Transporter: Nowa moc** ** – film sens., Fr./Chiny/Belgia 2015, reż. Camille Delamarre, wyk.: Ed Skrein, Ray Stevenson (120 min)
- 23.55 **Demonstracja siły** ** – film sensacyjny, USA 2013, reż. Keoni Waxman, wyk.: Steven Seagal (125 min)
- 2.00 **Dzielnica strachu 7** (278) – serial kryminalny, Polska 2024
- 3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (495) – serial obycz., Polska 2022
- 4.00 **Zobacz to!**

PULS 2

- 15.00 Marta mówi (21)
- 15.35 Psi Patrol 3 (11)
- 16.00 Bing 4 (5-7)
- 16.35 Świnka Peppa 2 (29-32)
- 17.00 Masza i Niedźwiedź (9-11)
- 17.35 Baranek Shaun 5 (1-3)
- 18.00 Pingwiny z Madagaskaru
- 19.05 Rubble i jego ekipa (4)
- 19.35 Psi Patrol 9 (3)
- 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 15 (789)
- 21.00 Dzielnica strachu 7 (284, 285)
- 23.00 Wstydlive choroby 7 (5, 6)

FOKUS TV

- 6.00 **Wehikuł czasu**
- 6.20 **Septagon** (21) – krym.
- 7.20 **Wehikuł czasu**
- 7.25 **Fabryka jedzenia** (1)
- 7.55 **Poszukiwacze historii** (4): Srebrna Góra – Wielka ucieczka
- 8.25 **Dragon Ball Super**
- 9.00 **Starożytni kosmici** (1)
- 10.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (65) – reality show, Polska 2022
- 11.00 **Galileo** (18) – program popularnonauk., Pol.
- 12.00 **Wojny magazynowe** (10, 11) – reality show, USA 2013
- 13.00 **Gwiazdy lombardu** (13-16) – reality show, USA 2010-2011
- 15.00 **Superfabryki** (5) – dok., Wielka Brytania 2019
- 16.00 **Starożytni kosmici** (3, 4) – dok., USA 2016
- 18.00 **Rolnicy. Podlasie** (18, 19) – dok., Polska
- 20.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (66) – reality show, Polska 2022
- 21.00 **Galileo** (19) – program popularnonauk., Pol.



- 22.00 **Fabryki wojny** (1) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2020
- 23.00 **Ludzie na wojnie – rok w Ukrainie** (6) – serial dokumentalny, Australia 2023
- 24.00 **Starożytni kosmici** (3) – serial dokumentalny, USA 2016
- 1.00 **Rolnicy. Podlasie** (14, 15) – serial dokumentalny, Polska 2020
- 3.00 **Autostrada przez piekło** (8) – serial dokumentalny, Kanada 2019
- 4.00 **Działkowcy** (6): Wielkie cięcie – serial dokumentalny, Polska 2021
- 5.00 **Kołowrotek** (9, 10) – magazyn wędkarski, Polska 2020

ESKA TV

- 11.15 Best of...
- 12.00 Eska TV info
- 12.15 Co się słucha?
- 13.00 Eska TV info
- 13.15 Prześluchanie
- 14.00 Eska TV info
- 14.15 Jazdy Gwiazdy
- 15.00 Eska TV info
- 15.15 Podwójna Gorąca 20
- 18.00 Przyjaciele 8 (1-4)
- 20.00 Polacy za granicą
- 21.00 Włatcy móch
- 22.00 Teoria wielkiego podrywku 12 (23, 24)
- 23.00 Śmierć na 1000 sposobów

TTV HD

- 5.05 **Detektywi. Na zlecenie 2** (1/30)
- 5.50 **DeFacto 14** (14/24)
- 6.15 **Express** – pr. inf., Pol.
- 6.35 **Diabelnie boskie** 3 (17/22) – reality show
- 7.00 **Ukryta prawda** (908)
- 8.00 **Szpital** (795, 796)
- 10.00 **Kartoteka 9** (2/30)
- 11.05 **Zakup w ciemno 3** (29/40) – reality show
- 12.05 **Życie na kredycie** (21/24) – reality show
- 12.40 **Damy i wieśniaczki. PL 8** (4/14) – fab.-dok.
- 13.45 **Diabelnie boskie** (17, 18) – reality show
- 14.40 **Gogglebox. Przed telewizorem** 16 (11/15)
- 15.45 **Express, Pogoda**
- 16.05 **Zakup w ciemno 3** (34/40) – reality show
- 17.10 **Usterka 14** (14/40) – fab.-dok., Polska 2021
- 17.45 **Express, Pogoda**
- 18.00 **Sport**
- 18.05 **Dobra robota 4** (17/24) – serial dok., Pol. 2024
- 18.40 **Złomowisko PL** (14) – serial dok., Pol. 2020
- 19.45 **Express, Pogoda**



- 20.05 **Zakup w ciemno 4** (17/40) – reality show, Polska 2024
- 21.10 **Życie na kredycie 5** (7/26) – reality show
- 21.45 **Express, Pogoda**
- 22.00 **Gogglebox. Przed telewizorem** 21 (6/15) – pr. rozr., Polska 2024
- 23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem** 16 (8/15) – pr. rozr., Polska 2022
- 24.00 **Damy i wieśniaczki. PL 6** (4/18) – serial fab.-dok., Polska 2022
- 1.00 **Nasi w mundurach 3** (4/8) – reality show
- 2.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 7** (26, 27/30) – serial fab.-dok., Polska 2020
- 3.30 **Usterka 14** (13/40) – fab.-dok., Polska 2021
- 4.00 **Kartoteka 9** (2/30) – fab.-dok., Polska 2015

TVP POLONIA

- 17.20 Gra słów. Krzyżówka
- 17.50 Teleexpress Extra
- 18.15 Słownik polsko@polski
- 18.45 Panorama
- 19.00 Polacy światu
- 19.10 Nad Niemnem. Za wschodnią granicą
- 19.30 Program informacyjny 19.30
- 19.55 Pytanie dnia
- 20.25 Anatomia zła – thriller, Polska 2015
- 22.25 Magazyn Ekspresu Reporterów
- 23.15 Panorama

TVN 24

- 6.00 **Serwis informacyjny**
- 7.30 **Rozmowa Piaseckiego**
- 8.00 **Serwis informacyjny**
- 9.55 **Biznes** – pr. publicyst.
- 10.00 **Serwis informacyjny**
- 10.55 **Biznes** – pr. publicyst.
- 11.00 **Serwis informacyjny**
- 11.55 **Biznes** – pr. publicyst.
- 12.00 **Serwis informacyjny**
- 13.55 **Biznes** – pr. publicyst.
- 14.00 **Serwis informacyjny**
- 14.55 **Biznes** – pr. publicyst.
- 15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
- 16.00 **Fakty po południu**
- 18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
- 19.15 **Serwis informacyjny**
- 19.30 **Fakty po Faktach** – inf.
- 20.00 **Kropka nad i** – publ.
- 20.30 **Czarno na białym**
- 21.00 **Polska i świat** – mag.
- 22.00 **Szkoło kontaktowe**
- 23.00 **Dzień po dniu** – mag.
- 23.40 **Biznes** – pr. publicyst.
- 24.00 **Fakty po Faktach** – inf.
- 0.40 **Kropka nad i** – publ.

TVP INFO

- 8.30 **Serwis Info**
- 8.33 **Poranek TVP Info**
- 9.00 **Serwis Info**
- 9.05 **Poranek TVP Info**
- 9.30 **Przed południem**
- 10.30 **Serwis Info**
- 14.30 **Program informacyjny 14.30**
- 15.00 **Serwis Info**
- 16.00 **Dzień w godzinę**
- 17.00 **Teleexpress**
- 17.15 **Teleexpress Extra**
- 17.35 **Kontrapunkt** – pr. publ.
- 18.00 **Panorama**
- 18.15 **Kontrapunkt** – pr. publ.
- 18.40 **Serwis Info**
- 19.29 **Pytanie dnia** – publ.
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 19.58 **Pytanie dnia** – publ.
- 20.18 **Bez retuszu** – pr. publ.
- 21.00 **Kwiatki polskie** – mag.
- 21.45 **Panorama**
- 22.25 **Okno na świat** – mag.
- 23.00 **Polska Nocą**

POLSAT NEWS

- 6.00 **Nowy dzień** – pr. inf.
- 7.40 **Graffiti** – pr. publicyst.
- 8.00 **Nowy dzień** – pr. inf.
- 10.00 **W rytmie dnia**
- 12.50 **Wydarzenia 12:50**
- 13.30 **W rytmie dnia**
- 15.50 **Wydarzenia 15:50**
- 16.05 **Więcej „Wydarzeń”**
- 16.30 **Punkt widzenia** – publ.
- 18.30 **Studio parlament**
- 19.15 **Gość „Wydarzeń”**
- 19.50 **Debata dnia** – pr. publ.
- 21.50 **Wydarzenia wieczorne**
- 22.30 **Dzień na świecie** – inf.
- 23.30 **Obraz dnia**
- 0.15 **Punkt widzenia** – publ.
- 2.00 **Wydarzenia wieczorne**
- 2.35 **Gość „Wydarzeń”**
- 3.05 **Interwencja**
- 3.20 **Poszukiwacze historii**
- 3.40 **Łowca pedofilów**
- 4.05 **Z klimatem i z pasją**
- 4.30 **Poszukiwacze historii**
- 4.50 **SuperLudzie**
- 5.15 **Dzień na świecie** – inf.

TVP SPORT	POLSAT FILM	KINO POLSKA	TVN FABUŁA	FX
14.25 Futsal – MŚ – Uzbekistan 2024	7.30 Doktor Martin (66)	9.50 Sam pośród swoich – dramat obycz., 1985	12.40 Seriale Top 5 – kult.	11.55 CSI: Kryminalne zagadki Miami (15, 16)
16.30 Piłka nożna – Puchar Polski – losowanie par 1/16 finału	8.30 Przyjaciółki (253, 254)	12.15 Jutro premiera – komedia, 1962	12.55 Prawo Agaty (5, 6)	13.45 Agenci NCIS 2 (18, 19)
17.15 Magazyn 2. ligi piłkarskiej	10.30 Świat według Kiepskich (182, 183, 221, 60-62)	13.55 Znachor – dramat obyczajowy, 1981	14.55 Seriale Top 5 – kult.	15.35 Dr House (16, 17)
18.00 Betclik 1. liga magazyn	13.45 Szalone wakacje na kółkach – film familijny, USA 2006	16.45 W słońcu i w deszczu (4)	15.10 Druga szansa (1, 2)	17.25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 15 (8)
18.55 Piłka nożna: ŁKS Łódź – Wisła Płock	15.50 Warcraft: Początek – film fantasy, Chiny 2016	17.50 1920. Wojna i miłość (13)	17.10 Top 100: filmy wszech czasów	18.20 CSI: Kryminalne zagadki Miami (17, 18)
21.00 Betclik 1. liga magazyn	18.25 Niewidzialny – film sensacyjny, USA 2005	18.50 Sława i chwała (1/7)	17.45 Alfabet filmowy	20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 6 (19, 20) – serial kryminalny
21.35 GOL – mag. piłkarski	21.00 Terminal – thriller, Irlandia 2018	20.00 Stacja – film kryminalny, 2001	17.50 Dora i Miasto Żółta – film przygodowy, USA 2019	22.00 Tropiciele (4)
22.45 Sportowy wieczór	23.00 Siła rażenia – film sens., Rumunia 2006	22.05 Supernova – dramat obyczajowy, 2019	20.00 Wejście smoka – film sensac., USA 1973	22.55 Agenci NCIS 2 (18, 19)
23.30 Futsal – MŚ – Uzbekistan 2024 – mecz ćwierćfinałowy		23.45 Obce ciało – dramat obyczajowy, 2014	22.20 Raj dla par – komedia romantyczna, USA 2009	0.45 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 6 (19, 20)
EUROSPORT 1	TVP KULTURA	AXN	ROMANCE TV	POLSAT SERIALE
16.00 Kolarstwo – MŚ – Zurych 2024	14.15 Informacje kulturalne	8.00 Rekrut 4 (4, 5)	16.15 Inga Lindström: Skok w szczęście – film obyczajowy, Niemcy 2005	6.00 Gliniarze (449-451)
17.25 The Minute – mag.	14.40 Shalako – western, Wielka Brytania 1968	9.50 SEAL Team 6 (4)	18.05 Lato w Tyrolu	9.00 Przyjaciółki (86-90)
17.30 Teqball Show – mag.	16.45 Przeprowadzki (3)	10.50 Rekrut 4 (6, 7)	18.05 Poludniowym – film obyczajowy, Niemcy 2021	10.50 Świat według Bundy'ch 6 (131) – serial kom.
18.00 Łucznictwo – MŚ – Lac La Biche 2024	17.50 Hala odlotów	12.45 SEAL Team 6 (5)	20.00 Rozwód dla zaawansowanych – komedia romant., Niemcy 2010	14.30 Świat według Bundy'ch 7 (132) – serial kom.
18.30 Triathlon – T100 World Tour – Ibiza	18.50 Pierre Soulages – mistrz światła i czerni	13.40 MacGyver 3 (11, 12)	21.50 Górski lekarz (77) – serial obyczajowy	15.00 Świat według Kiepskich (335-340) – serial kom.
21.00 Biegi górskie – GT World Series – Mammoth Lakes	20.00 Gwiazdy – film biograficzny, Polska 2017	15.30 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (9, 10)	23.45 Toni – akuszer – Kozioł ofiarny – komediodramat, Niemcy 2020	18.00 Doktor Martin (71-73) – serial obyczajowy
21.30 The Minute – magazyn	21.55 Duo Karolina Mikołajczyk & Iwo Jedynecki	17.20 MacGyver 3 (13, 14)		21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (21-23) – krym.
21.35 Kolarstwo górskie – PŚ w Lake Placid	22.50 Światło między oceanami – dram. obycz., Kan. 2016	19.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (11, 12)		23.45 Ślad (57-59) – serial krym.
24.00 Kolarstwo – MŚ – Zurych 2024	1.15 Albert Camus – człowiek buntu	21.05 FBI 4 (19)		2.45 Na ratunek 112 (796-799)
		22.00 FBI: International (3)		4.45 Sekrety rodziny (201)
		22.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (11, 12)		
		0.50 MacGyver 3 (13, 14)		
EUROSPORT 2	STOPKŁATKA	EPIC DRAMA	ZOOM TV	KINO TV
8.00 Motocross – MŚ w Cózar	8.55 Jednostka Specjalna „Dunaj” 14 (1)	9.40 Poirot 13 (1)	9.50 Niewyjaśnione tajemnice świata 4	8.20 Alf (1, 2)
12.00 Żeglarsstwo – America's Cup – Barcelona	9.55 Komisarz Rex 9 (122)	11.35 Panna Scarlet i komisarz 3 (6)	11.50 Sekrety Biblii	9.40 Poirot
12.30 Kolarstwo – Tour of Langkawi	11.00 Komisarz Rex 4 (55)	12.40 Wszystkie stworzenia duże i małe (2)	12.50 Biblijne tajemnice	11.50 Poirot 7
14.00 Triathlon – T100 World Tour – Ibiza	11.55 Katastrofy w przestworzach	13.40 Inspektor George Gently 8 (1)	13.50 M.A.S.H. (16-18)	14.00 Czyja to córka – thriller, USA 2020
16.00 Snooker – Turniej British Open – mecz finałowy	16.00 Kojak 3 (17, 18)	15.35 Panna Marple: Próba niewinności – film krym., Wielka Brytania 2007	15.30 Trzecia planeta od Słońca 2 (21-23)	16.00 Titanic 2 – film katastroficzny, USA 2010
18.00 Kolarstwo kobiet – MŚ – Zurych 2024	18.05 Komisarz Rex 9 (123)	17.40 Poirot 13 (1)	17.15 Alf (22, 23)	17.55 Poirot
21.30 Triathlon – T100 World Tour – Ibiza	19.05 Hudson i Rex 6 (16)	19.35 Agenci NCIS 15 (13, 14)	18.20 Hity polskiego kabaretu 6 – pr. rozrywk.	20.00 Rocky Balboa – dramat obyczajowy, USA 2006
24.00 Triathlon – T100 World Tour – Ibiza	20.00 Tygrysy ze stacji Shagou – kom. sens., Chiny 2016	21.30 Inspektor Ricciardi 2 (3)	19.10 Kabaretowe przeboje	22.10 Apollo 13 – dramat katastroficzny, USA 1995
	22.45 Deadfall. W potrzasku – thriller, Kanada 2012	23.40 Wąż (1)	21.05 I love kabaret	1.05 Straszny film 5 – horror komediowy, USA 2013
	0.45 Ziarno prawdy – thriller, Polska 2015	1.00 Agenci NCIS 15 (13, 14)	22.00 Alarm na lotnisku: Kolumbia	
			23.00 Magia nagości ●	
POLSAT SPORT 1	AMC	HGTV	NOWA TV	COMEDY CENTRAL
11.00 Tenis – Turniej ATP w Tokio	9.15 Hitman: Wyzwanie – thriller, Wielka Brytania 2012	14.00 House Hunters – Poszukiwacze domów 3	8.05 Gliniarze (191, 192)	7.50 Młody Sheldon 3 (19, 20)
15.30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga	11.10 Dominion – film sensacyjny, USA 2015	15.10 Mieszkanie na miarę	10.05 Doktor Martin 9 (72)	8.35 Dwóch i pół 12 (7-10)
17.30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: Indykpol AZS Olsztyn – ZAKSA Kędziercyna-Koźle	12.45 S.W.A.T.: Obłączenie – film sensacyjny, USA 2017	17.10 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.	11.00 Doktor Martin 10 (73, 74)	10.30 Teoria wielkiego podrywu 7 (21-24)
20.20 Piłka ręczna mężczyzn – ORLEN Superliga: ARGED Rebud KPR Ostrowia Ostrów Wlkp. – Energia MKS Kalisz	14.30 JFK – dramat polityczny, USA 1991	18.10 Dorota was urządzi!	13.00 Świat według Bundy'ch (41, 42) – serial kom.	12.10 Teoria wielkiego podrywu 8 (1, 2)
23.00 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga	18.10 Żelazny orzeł 2 – film sensac., Izrael 1988	18.55 Totalne remonty Szlągowskiej 7 – rozr.	14.00 Świat według Kiepskich (575, 576, 254, 249, 250)	13.05 Przyjaciele 8 (7-12)
	20.05 Wezwanie – horror, Korea Południowa 2020	19.55 Remont prosto z serca	16.30 Świat według Bundy'ch 6 (131) – serial kom.	16.05 Młody Sheldon 3 (21)
	22.00 Postrzeżenie ● – horror, USA 2009	21.55 Moje miasto, mój dom 7	17.00 Świat według Bundy'ch 7 (132) – serial kom.	16.30 Młody Sheldon 4 (1)
	23.55 Breaking Bad (7)	22.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 8	17.30 Miłode lata (103-105)	17.00 Teoria wielkiego podrywu 8 (3-8)
		24.00 Kupujemy dom na plaży 22	20.00 Zdrady (63, 64)	19.30 Przyjaciele 8 (13-16)
			22.00 Gliniarze (363)	21.25 The Office PL 2 (3, 4)
			23.00 Ślad (86, 87)	22.35 Dwóch i pół 12 (11-14)
				0.30 The Daily Show 29
CANAL+ SPORT	TVN STYLE	POLSAT CAFÉ	TVP KOBIEȚA	TLC
11.15 Piłka nożna – Liga hiszpańska: Real Sociedad – Valencia CF	8.25 Polacy z wyboru	8.30 Doktor Martin (31, 32)	12.30 Kwiaty na warsztaty 5	11.00 Kolekcjomania
13.30 Sport+ – magazyn	9.25 Zgłoś ogród 2	10.30 Bogaty dom – biedny dom – reality show	13.00 Wszystkie kolory świata	12.00 Wielka, szalona rodzina przygoda
14.40 Liga+ Extra – magazyn	10.25 Ugotowani	11.30 Więzienie kobiet	14.00 Wszystko dla pań (62)	13.00 Zakazana miłość
16.20 Wysoki Pressing – mag.	11.25 Kuchenne rewolucje	12.30 Fajka pokoju – publ.	15.00 Kobiety Podhala	14.00 Skórze na ratunek
18.00 Magazyn Ligi Mistrzów	12.30 Ugotowani	13.30 Shopping Queens	15.30 Ojciec Mateusz (3, 4)	15.00 Historie wielkiej wagi
19.00 Ja kapitan – serial dok.	13.35 Jestem z Polski	14.30 Królów Zakupów	17.30 Nowe życie na wsi 26	17.00 Wiza na miłość: na odwrót 4
19.55 Sport+ – magazyn	15.35 Jestem z Polski 14	16.30 Kolacja w ciemno	18.30 Winnice miłości (168)	19.00 Megasknery 3
20.55 Piłka nożna – Liga hiszpańska: Atletico Madryt – Real Madryt CF	17.35 Kuchenne rewolucje	18.00 Hell's Kitchen	19.30 Dzikie pszczoły (205)	20.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8
23.00 Ekstraklasa po godzinach – magazyn piłkarski	18.40 Co słycać?	18.00 Nasz nowy dom	20.35 Akacja 38 (267)	22.00 Wiza na miłość: dalsze losy, pościelowe rozmowy 8
24.00 Ekstrapaka – magazyn	19.00 Ugotowani 13	20.00 Zdrady (101)	21.30 Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem (50)	23.00 Historie wielkiej wagi
	20.00 Domy z potencjałem: Nowa odstona	21.00 Więzienie kobiet	22.30 Niezapomniany miesiąc miłody – komedia romantyczna, Kan. 2021	
	21.00 Ślub last minute	22.00 Hardcorowa miłość	0.10 Ja wam to zagram	
	22.00 Pojedynk na podróże	23.00 Zdrady (72)		
	23.00 Konfrontacje Agaty 2			

POLSAT DOKU	POLSAT VIASAT HISTORY	HISTORY	TVP HISTORIA	TVP ABC
16.05 Na pokładzie atomowego okrętu podwodnego	16.40 Pompeje: Tajemnice Villa Giuliana – film dok.	13.05 Wyjaśnić niewyjaśnione	17.00 Kalendarium powstania warszawskiego	14.40 Sara i Kaczorek
17.10 Niebezpieczne drogi – Kanada – film dok., Fr. 2023	17.50 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze	14.00 Jak to wyjaśnić 2	17.10 Polski zwycięzca bitwy o Atlantyk – film dok.	14.50 Tru i Tęczowe Królestwo
18.20 Niebezpieczne drogi – Meksyk – film dok.	18.55 Sekrety Watykanu: papież i diabeł	14.30 Niewyjaśnione tajemnice świata	17.55 Portrety wojenne	15.20 Ugotuj nam bajkę
19.35 Singapur – najlepszy ze światów czy dyktatura przyszłości? – film dok.	20.00 Tajne bazy nazistów 3	16.15 Wykute w ogniu	18.25 Flesz historii	15.45 Skylanders Academy
20.50 Tajwan – chińskie zagrożenie – dok., Francja 2022	21.00 Przywódcy III Rzeszy	17.10 Triumf i upadek nazistów	18.50 Stulecie Winnych	16.10 Oli i Luna
22.00 Sinaloa – kokainowe imperium – dok., Fr. 2020	22.05 Sekrety Watykanu: papież i diabeł	18.10 Niewyjaśnione tajemnice świata	20.00 Historia w postaciach zapisana	16.40 Rev i Roll
23.25 Michael Jackson: Ostatnie pożegnanie – film dok.	23.15 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze	19.05 Wykute w ogniu	21.55 Wojna o trony. Prawdziwa historia Europy 4	17.05 Stacyjkowo
	0.20 Tajne bazy nazistów 3	20.00 Triumf i upadek nazistów	22.55 Zapis zbrodni w powojennych Niemczech – Wschód	17.15 Bob Budowniczy
		21.00 Starożytni kosmici	23.55 Sensacje XX wieku	17.30 Petronix: Obrońcy zwierząt
		22.00 Niewyjaśnione tajemnice wszechświata		18.00 Bystry Bill
		23.00 Triumf i upadek nazistów		18.30 Artur i Dzieci Okrągłego Stołu
		23.55 Jak to wyjaśnić? 3		19.00 Wieczorynka
				20.05 Sąsiedzi
PLANETE+	BBC EARTH	DISCOVERY CHANNEL	NATIONAL GEOGRAPHIC	NICKELODEON
13.45 Obrzędy naszego życia	11.35 Wyspy Pacyfiku	10.00 Stacja Alaska	13.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy	8.45 Harmidom
16.00 Tajemnice afrykańskich drzew	12.40 Herbata: tysiąc opowieści	11.00 Klan z Alaski	14.00 Morski patrol: Hiszpania	10.05 SpongeBob Kanciastoporty
17.00 Dokąd dzisiaj? 3	13.45 Kolej na podróże z Nickiem Knowlesem	12.00 Fani czterech kółek	15.00 Strzegąc granic	11.20 Patryk Rozgwiazda Show
18.00 Świat z góry 12	14.45 W okowach mrozu: Kanada 2	13.00 Nagi instykt	16.00 Ciekawsza strona historii	11.50 Grzmotomocni 2
18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 5	15.45 Życie na pustkowiu	15.00 Złomowisko PL 6	17.00 Wyprawa na dno	12.45 Niebezpieczny Henryk
19.20 Stonehenge – ukryta prawda	16.45 Wyspy Pacyfiku	16.00 Gorączka złota 14	18.00 Największe katastrofy budowlane	13.15 Niebezpieczny Oddział 2
20.45 Zagrabione dziedzictwo Azji	17.45 Kolej na podróże z Nickiem Knowlesem	17.00 Powrót do przeszłości	19.00 Niezwykłe zjawiska pogodowe	13.40 Harmidom w realu 2
22.45 Laogai. System chińskich gułagów	18.45 Małe wielkie podróże	18.00 Przystopy truckerki	20.00 Katastrofa w przestworzach	14.10 Harmidom
1.10 Romantyzm – lek na XXI wiek	19.55 Tajemnice Księżyca	19.00 Złomowisko PL 7	22.00 Morski patrol: Hiszpania	15.00 Patryk Rozgwiazda Show
	20.55 Życie na pustkowiu 5	21.00 Nic do zgłoszenia	23.00 Katastrofa w przestworzach	15.25 SpongeBob Kanciastoporty
	21.55 W okowach mrozu 8	22.00 Celnicy na straży Szwecji 2	24.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny	17.00 Harmidom
	23.00 Wyspy Pacyfiku	23.00 Kto zabił premiera Szwecji?		18.00 Harmidom w realu 2
		24.00 Mistrzowie logistyki		18.30 Niebezpieczny Henryk 2
				19.25 Niebezpieczny Oddział 2
				20.15 Grzmotomocni
POLSAT 2	METRO	WP	TRAVEL CHANNEL	CARTOON NETWORK
6.30 Nasz nowy dom	14.20 Celnicy na straży Europy 6	9.50 Wymazane z historii	11.15 Porada na weekend 2	13.25 Między nami, misiaczkami
7.30 Na ratunek 112	15.20 Alarmowy 091 – policjanci z Hiszpanii	10.50 Hiszpańska grypa: niewidzialny zabójca	11.45 Kamperowe wyzwania	13.55 Niesamowity świat Gumballa
8.30 Trudne sprawy	16.20 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 10	12.00 Wariaci za kierownicą	12.45 Pyszne miejscówki	15.20 Młodzi Tytani: Akcja!
9.30 Sekrety rodziny	18.21 Milionery	13.00 Pomysł na dom 5	13.50 Jak to robią zwierzęta?	15.50 Totalna Porażka: Przedszkolaki
11.30 Dlaczego ja?	18.55 Fani czterech kółek 16	13.35 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver	14.20 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta	16.40 Craig znad Potoku
13.30 Nasz nowy dom	19.55 Ciężarówką przez Stany	16.25 Jędręc NieNaZarty	15.20 Niezwykłe Stany Prokopa	17.30 LEGO DREAMZZ
14.30 Świat według Kiepskich 48h. Zaginieni	20.35 Kronika Speedway Grand Prix	16.55 Morderstwa w Midsomer 14	16.25 COOL turyści	18.00 Niesamowity świat Gumballa
17.00 48h. Zaginieni	20.40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11	18.55 Morderstwa w Midsomer	17.25 Kobieta na krańcu świata	18.55 Totalna Porażka: Przedszkolaki
19.00 Gliniarze	21.35 Nagi instykt	21.00 Tajemnice polskich morderstw	18.30 Zagadki świata zwierząt	19.50 Między nami, misiaczkami
20.00 Kości	23.35 Szokujące potrawy	22.05 Mistrzowie Kabaretu	19.35 Wakacje z teściową	
21.00 Gliniarze		1.55 Kabaret na żądanie	20.35 Maraton przetrwania	
22.00 Świat według Kiepskich			21.40 10/10	
24.00 48h. Zaginieni			22.10 Wrota do piekieł	
1.00 Zdrady			23.15 Kobieta na krańcu świata	
2.00 Wydarzenia				
POLSAT PLAY	TVN TURBO	DTX	CI POLSAT	MINIMINI+
6.00 Taaaka ryba	11.30 Shorty i jego bryki	9.10 Militaria na warsztat	14.10 Zbrodnia na prowincji 2	14.45 Teatr Ezopa
7.00 Kolowrotek	12.30 Legendy PRL	11.10 Zawód: drwal	15.05 Motyw mordercy	15.10 Popotworki! Przyjaciele z przedszkola!
8.00 Dorwać tuńczyka	13.00 Klimek kontra Duda	12.10 Niemiecka budowlanka	16.00 I nie opuścisz mnie aż do śmierci	15.36 Hello Kitty: Super styl
10.00 Jedziemy na ryby!	13.45 Samochód marzeń – kup i zrób	13.10 Gorączka złomu	17.00 Zbrodnia prawie doskonała 3	16.05 Strażak Sam
11.00 Nie mów do mnie śmieciarzu!	14.30 Zawodowi handlarze	14.10 A2 – autostrada na Zachód	18.00 Morderca z internetu	16.30 Pola i Piotruś
12.00 Wojny magazynowe	16.00 Wojny samochodowe	15.10 Fani czterech kółek	19.00 Więzy zbrodni	16.57 Edzio i Lusja
14.00 Hardkorowy lombard	18.00 Raport Turbo	17.10 K2 – kierowców dwóch 2	20.00 Kobiety, które niosły śmierć 9	17.25 Hello Kitty: Super styl
16.00 Gwiazdy lombardu	18.15 Wojny samochodowe	18.10 Oldskulowe pojazdy 2	21.00 Gwiazdy i włamywacze – dram. obycz., USA 2011	17.55 Ciekawski George
18.00 Polacy za granicą	20.15 Zawodowi handlarze	19.10 Fani czterech kółek	22.55 Mroczne sekrety amerykańskich kampusów	18.25 Enchantimals: Stoneczna Sawanna
20.00 Kobiety Trzeciej Rzeszy	21.00 Zakup kontrolowany	20.10 Hotrod wg Kindiga 7	23.55 Uciec bestii	18.35 Koci domek Gabi
22.25 Polski lombard Walusia	22.00 Raport Turbo	21.10 Absurdy drogowe		19.05 Kicia Kocia
22.55 Budowlancy	22.20 Niebezpieczne dzielnice	22.10 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda		19.25 Szmakowe Królestwo
23.35 Więzienie	23.05 Samochód marzeń Adama Klimka	23.10 Królowie asfaltu		19.45 Ogyy Ogyy
0.35 Łowca pedofilów				
FOOD NETWORK	TELE 5	TVP HD	ANTENA HD	TV TRWAM
9.25 Makłowicz w Polsce	6.00 Świat wokół nas	12.25 Ojciec Mateusz 23	7.50 Eksplozja Hitów Power TV	17.00 Świadkowie
9.55 Makłowicz w drodze	8.00 Kabaretowy Szał 2	13.20 Komisarz Alex 18	8.00 Kabaretowy Szał	17.30 Rajd Katyński
12.15 Zasadzka w supermarkecie	10.00 Remont na 5+	14.20 Ranczo 4	11.00 Celniczy 3	18.05 Informacje dnia
13.20 Posiekani	10.30 Legendy sportu	16.10 Okrasa łamie przepisy	12.00 77 TV 3	18.15 Rozmowy niedokończone
14.20 Co nas truje	11.00 Królowa szpady	16.45 Makłowicz w podróży	13.00 Australijscy poszukiwacze złota 4	19.30 Poznajmy Polskę
15.05 Halloweenowe wojny	13.00 Wojna z mafią	17.15 Na tropie przypraw. Pikantnie i słodko	15.00 Gliniarz i prokurator 3	19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
16.10 Pyszne 25	15.20 Legendy sportu	17.45 Tańcząca ze światem – Grecja	17.00 Detektyw w sutannie 3	20.00 Informacje dnia
17.55 Rodzinne przepisy Joanny	16.00 Rozbitkowie	18.20 Ojciec Mateusz 14	18.00 77 TV 2	20.20 Różaniec
19.00 Apetyt na miłość	18.00 Kabaretowy Szał 2	19.20 Ranczo 10	20.00 Astrid i Raphaëlle 2	20.50 Myśląc historia
20.05 Kuchenne rewolucje	20.00 Tata do pary – komedia obyczajowa, Niemcy 2011	20.10 Rodzinka.pl	22.20 As wywiadu – film sens., Wielka Brytania/Francja/Luksemburg 2001	21.00 Apel Jasnogórski
21.10 Wakacyjny turniej wypieków	22.30 Kabaretowy Szał 2	21.25 Dom	23.55 Król snajperów – film sensacyjny, Chiny 2022	21.20 Informacje dnia
22.15 Nieprawdopodobne dynie	23.50 Driver – dram. krym., Wielka Brytania 2014	23.05 Nie lubię poniedziałku – kom. obycz., Pol. 1971		21.40 Polski punkt widzenia
23.15 Na twardo i na grubo	1.40 Droga wolna 2			22.00 Z wędką nad wodę w Polskę i świat
0.15 Posiekani				

TVP 1

- 4.50 Klan (4378) – telen.
- 5.20 Dziedzictwo (360)
- 6.05 Wichrowe wzgórze (17)
- 7.00 Transmisja mszy św.
- 7.30 Kościół z bliska – mag.
- 8.00 Akacja 38 (438)
- 8.50 Ranczo 5 (61) – obycz.
- 9.45 Komisarz Alex 9 (116)
- 10.45 Ojciec Mateusz 8 (99)
- 11.35 Korona królów. Jagiellonowie (208)
- 12.10 Agrobiznes – magazyn
- 12.30 Agropogoda – pr. inf.
- 12.35 Magazyn rolniczy
- 12.55 Rajska wyspa – Borneo – dok., Niemcy 2019
- 14.00 Wichrowe wzgórze (18)
- 14.55 Jaka to melodia? – telet.
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka
- 16.05 Dziedzictwo (361)
- 17.00 Teleexpress; Pogoda
- 17.20 Jaka to melodia? – telet.
- 17.55 Klan (4379) – telen.
- 18.25 Reporterzy – mag. rep.
- 18.45 Akacja 38 (465)
- 19.30 Program informacyjny 19.30
- 19.55 Pytanie dnia – publ.
- 20.30 Korona królów. Jagiellonowie (209)
- 20.10 Sport; Pogoda

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe (875)
- 5.35 M jak miłość (1671)
- 6.25 Z historii prawosławia w Polsce. Sawa Sowietow – rep., Polska 2024
- 6.55 Barwy szczęścia (3040)
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn
- 7.55 Pytanie na śniadanie
- 11.15 Mamaland (4): Uroda i pielęgnacja – talk-show
- 12.00 ZdroWY Plan (4) – mag. medyczny, Polska 2024
- 12.30 Koło fortuny (1731)
- 13.15 Miłość i nadzieja (42)
- 14.05 Va banque (794)
- 14.30 Na sygnale (604)
- 15.05 M jak miłość (1815)
- 16.00 Koło fortuny (1732)
- 16.35 Familiada – teleturniej
- 17.20 Miłość i nadzieja (43) – telen., Turcja 2022
- 18.15 Va banque (795)
- 18.50 Jeden z dziesięciu
- 19.30 Barwy szczęścia (3040) – obycz., Polska 2024
- 20.05 Barwy szczęścia (3041) – serial obyczajowy, Polska 2024 **str. 4, 11**
- 20.40 Kulisy serialu „M jak miłość” – fel.

POLSAT

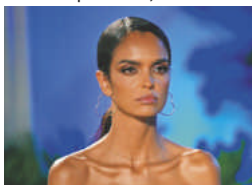
- 4.40 Disco Gramy – pr. muz.
- 5.25 Telezakupy TV Okazje
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News – progr. inform.
- 8.30 Malanowski i partnerzy (282, 283) – fab.-dok., Polska 2011
- 9.30 Sekrety rodziny (233) – paradok., Pol. 2021
- 10.30 Dłaczego ja? (920) – paradok., Pol. 2019
- 11.30 Gliniarze (738/740) – paradok., Pol. 2022
- 14.35 Dłaczego ja? (1359) – paradok., Pol. 2024
- 15.50 Wydarzenia; Pogoda
- 16.20 Interwencja – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112 (954) – paradok., Pol. 2024
- 17.00 Gliniarze (979) – serial paradok., Polska 2024
- 18.00 Pierwsza miłość (3863) – serial obyczajowy, Polska 2024 **str. 11**
- 18.50 Wydarzenia
- 19.20 Gość „Wydarzeń”
- 19.25 Sport; Pogoda
- 19.35 Malanowski. Nowe rodzenie (18) – serial sens., Polska 2024

TVN

- 5.40 Uwaga! – magazyn rep.
- 5.55 Ukryta prawda (872)
- 6.50 Kuchenne rewolucje (14/15): Wilcza 8, Brzeg Dolny – program rozr., Polska 2021
- 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
- 11.30 B&B love (21/40) – telen. dok., Pol. 2024
- 12.05 Kuchenne rewolucje (3/14): Pastęk, restauracja Perfect Pub – pr. rozr., Polska 2018
- 13.10 Ukryta prawda (1635) – paradok., Pol. 2024
- 14.15 Detektywi (113) – fab.-dok., Polska 2024
- 15.20 Doradca smaku (17)
- 15.30 Kuchenne rewolucje (15): Dama Kier, Łędziny – program rozr., Polska 2021
- 16.35 Ukryta prawda (1645) – paradok., Pol. 2024
- 17.40 Detektywi (123) – fab.-dok., Polska 2024
- 18.45 Sport; Pogoda
- 19.00 Fakty
- 19.40 Uwaga! – magazyn rep.
- 20.00 Doradca smaku (18)

TVN 7

- 5.05 Szkoła (799, 555) – paradok., Pol. 2020
- 7.00 Szpital (367) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 8.00 Ukryta prawda (1220, 1059, 1060) – serial paradokumentalny, Polska 2021
- 11.00 Detektywi (50/56) – serial fab.-dok., Polska 2023
- 12.00 W-11 – Wydział Śledczy (797) – serial fab.-dok., Polska 2011
- 12.45 Szpital (368) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 13.45 Sekrety życia (22/40) – paradok., Pol. 2023
- 14.50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (634, 469) – serial fab.-dok., Polska 2011
- 16.50 Sekrety życia (17/40) – paradok., Pol. 2023
- 17.55 Szpital (885) – serial paradokumentalny, Polska 2019
- 18.55 Ukryta prawda (1306) – paradok., Pol. 2021



- 21.05 Porzucony (5/10) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2016
- 22.05 Magazyn Ekspresu Reporterów
- 23.05 Kalifornia w ogniu – film dok., USA 2023, reż. Trip Jennings
- 0.10 Sierpniowe niebo. 63 dni chwały – film wojenny, Polska 2013, reż. Ireneusz Dobrowolski, wyk.: Krzysztof Kolberger, Kaja Grabowska, Michał Sękiewicz, Anna Nehrebecka, Anna Romantowska, Jerzy Nowak (90 min)
- 1.40 Marsylski łącznik – film kryminalny, Fr./Belgia 2014, reż. Cédric Jimenez, wyk.: Céline Sallette (140 min)
- 4.00 Film dokumentalny

- 20.55 M jak miłość (1816) – serial obyczajowy, Polska 2024 **str. 4, 11**
- 21.55 Na sygnale (605) – fab.-dok., Polska 2024
- 22.30 Furioza (2/4) – serial sens., Polska 2021
- 23.25 Minari – dramat obyczajowy, USA 2020, reż. Lee Isaac Chung, wyk.: Steven Yeun, Yuh-Jung Youn, Yeri Han, Alan Kim, Noel Kate Cho, Darryl Cox, Esther Moon, Ben Hall, Eric Starkey, Will Patton (125 min) **str. 10**
- 1.30 Dżentelmeni – film kryn., Wlk. Bryt./USA 2019 (125 min)
- 3.35 Rozbite marzenia. 1918-1939 (5/8) – serial fab.-dok., Niemcy/Austria/Francja/Luksemburg 2018

- 20.10 Siły specjalne – Polska (5) – reality show, Polska 2024
- 21.50 Hitman: Agent 47 – thriller, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2015, reż. Aleksander Bach, wyk.: Rupert Friend, Hannah Ware, Zachary Quinto, Dan Bakkedahl, Charlene Beck, Angelababy, Ciarán Hinds (125 min)
- 23.55 Patrol – dramat sensacyjny, USA 2006, reż. Andrew Davis, wyk.: Kevin Costner, Ashton Kutcher, Sela Ward (180 min)
- 2.55 Nasz nowy dom (275) – reality show, Pol. 2022
- 3.55 Świat według Kiepskich (210) – serial kom., Polska 2001

- 20.10 Na Wspólnej (3892) – serial obyczajowy, Polska 2024 **str. 4, 11**
- 20.50 B&B love (22/40) – telen. dok., Pol. 2024
- 21.30 Ślub od pierwszego wejrzenia 10 (5/12) – reality show, Polska 2024
- 22.35 Kuba Wojewódzki (5/12) – talk-show
- 23.40 Superwizjer – magazyn reporterów
- 0.15 Morderczynie (5/6) – serial kryminalny, Polska 2023
- 1.15 Dowody zbrodni 4 (5/24) – serial kryminalny, USA 2006
- 2.20 Szpital (311) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 3.20 Uwaga! – magazyn rep.
- 3.40 Nauka jazdy 2 (8/10) – pr. rozr., Polska 2017

- 20.00 Hotel Paradise 9 (27/48) – reality show, Polska 2024
- 21.00 Podwodna pułapka 2: Labirynt śmierci – thriller, USA/Wielka Brytania 2019, reż. Johannes Roberts, wyk.: Sophie Nélisse, Corinne Foxx, Brianne Tju, Sistine Stallone, John Corbett (120 min)
- 23.00 To: Rodzina 2 – horror, Kanada/USA 2019, reż. Andy Muschietti (215 min)
- 2.35 Hotel Paradise 9 (26/48) – reality show, Polska 2024
- 3.35 Druga strona medalu 4 (8-ost.) – Weronika Marczuk – talk-show
- 4.10 Druga strona medalu (4/8): Otylia Jędrzejczak – talk-show

TVP SERIALE

- 8.30 Komisarz Alex 4 (41)
- 9.20 Złotopolscy (1108)
- 9.50 Klan (1016)
- 10.30 Ranczo 3 (34)
- 11.20 M jak miłość (1815)
- 12.20 Rodzinka.pl (188, 189)
- 13.35 Ojciec Mateusz 26 (333, 334)
- 15.25 Komisarz Alex 4 (42)
- 16.15 Na sygnale (33, 34)
- 17.25 Ranczo 3 (35, 36)
- 19.30 Ojciec Mateusz 26 (335)
- 20.30 Ojciec Mateusz 2 (20)
- 21.30 Ranczo 3 (37, 38)
- 23.30 Ojciec Mateusz 26 (336)

TVP ROZRYWKA

- 12.35 Familiada – teleturniej
- 13.15 Czerdziestolatek. Dwa-dziesiąt lat później (3)
- 14.20 Rodzinka.pl (172)
- 14.55 Program rozrywkowy
- 15.25 Rolnik szuka żony 11 (1)
- 16.30 Kabaretomaniacy – rozr.
- 17.25 Va banque – telet., Pol.
- 18.00 Koto fortuny – telet., Pol.
- 18.40 Okrasa łamie przepisy
- 19.45 Makłowicz w podróży
- 20.20 Bulionerzy (27)
- 21.00 Postaw na milion – telet.
- 22.55 Tak to leciało! – telet. muz.
- 23.50 Kabaretomaniacy

TVP 3

- 14.05 Calkiem niezła historia
- 14.30 Program informacyjny
- 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego
- 15.20 Niezwykłe miejsca
- 15.30 Program lokalny
- 19.30 Europa z bliska
- 19.45 Kryminalna siódemka
- 20.00 Dziennik regionów
- 20.30 Gość Regionów
- 21.00 Program lokalny
- 22.00 Studio LOTTO
- 22.10 Telekurier
- 22.40 Przysięga (579)
- 23.35 Panorama

SUPER POLSAT

- 8.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show
- 10.00 Wydarzenia
- 10.30 Superludzie (3, 4)
- 11.30 Świat według Kiepskich (428-432)
- 14.05 Ninja Warrior Polska (2)
- 16.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6 – reality show
- 17.35 Świat według Kiepskich
- 20.00 Złomiarze (8)
- 21.00 Ja, szpieg – komedia sensacyjna, USA 2002
- 23.05 Święta Last Minute – kom. przyg., USA 2004

POLO TV

- 9.00 Disco Polo Mix
- 10.00 Top 10 – lista przebojów
- 11.00 Disco Duety
- 11.30 Kochamy Lata 90!
- 12.00 Folkowe Love
- 13.00 Polskie szlagiery
- 14.00 Weselne przeboje
- 15.00 Hit za hitem
- 16.00 Disco Polo Mix
- 17.00 Koncertowe Love
- 18.00 Nówki
- 19.00 Lubię disco!
- 20.00 Hit za hitem
- 21.00 Chłopaki do wzięcia
- 23.00 Zdrady

TV 4

- 6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (160, 340) – reality show, Polska 2023
- 8.00 **Bogaty dom – biedny dom (28)** – reality show, Pol. 2020-2021
- 9.00 **Dlaczego ja? (859, 860)** – serial paradok., Polska 2018
- 11.00 **Trudne sprawy (1024-1026)** – serial paradok., Polska 2021
- 14.00 **Policjantki i Policjanci (423)** – serial obycz., Polska 2018
- 15.00 **Na ratunek 112 (630, 955)** – serial paradok., Polska 2021
- 16.00 **Policjantki i Policjanci (866, 867)** – serial obycz., Polska 2022
- 18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (352) – reality show, Polska 2024
- 19.00 **Policjantki i Policjanci (1197)** – serial obycz., Polska 2024
- 20.00 **Uroczysko (74)** – serial krym., Polska 2024



- 20.30 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (840)** – serial kryminalny, Polska 2024
- 21.30 **Miłość za wszelką cenę (22)** – interaktywny serial rozrywkowy, Polska 2023
- 22.30 **Pamiętniki z wakacji (125)** – serial paradok., Polska 2024
- 23.40 **American Pie: Wakacje** – komedia, USA 2005 (110 min)
- 1.30 **Love Island. Wyspa miłości (207)** – reality show, Polska 2022
- 2.30 **Gwiazdy Kabaretu (5)** – program rozrywkowy, Polska 2018
- 2.55 **Superludzie (18-22)** – serial dokumentalny, Polska 2018
- 5.30 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy

TV 6

- 12.00 **Detektywi w akcji (185)**
- 13.05 **Więzienie (21, 22)**
- 14.00 **Septagon (17)** – krym.
- 15.00 **Policjantki i Policjanci (751)** – serial obycz.
- 16.00 **Kobra – oddział specjalny (38)** – serial sens., Niem.
- 17.00 **Magnum: Detektyw z Hawajów (42)** – sens.
- 18.00 **Strażnik Teksasu (13, 14)**
- 20.00 **Agenci NCIS: Los Angeles 5 (17, 18)**
- 22.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (120, 121)**
- 24.00 **Krejzi patrol (7, 8)**

TV PULS

- 6.00 **Nash Bridges (86, 87)** – sens., USA 1999
- 8.00 **Kobra – oddział specjalny (7)** – serial sens., Niemcy 2015
- 9.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci (21)** – krym., USA 2012
- 10.00 **Zaklinaczka duchów 2 (37)** – serial fantasy, USA 2006-2007
- 11.00 **Nie igraj z aniołem (31, 32)** – serial obycz., Meksyk 2008
- 13.00 **Zaklinaczka duchów 2 (38)** – serial fantasy, USA 2006-2007
- 14.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci (22)** – krym., USA 2012
- 15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 10 (499)** – serial obyczajowy, Polska 2022
- 16.00 **Kurierzy 2 (61, 62)** – serial fab.-dokum., Polska 2023
- 18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 15 (799, 800)** – serial obyczajowy, Polska 2024



- 20.00 **Krwawy sport** – film sensacyjny, USA 1988, reż. Newt Arnold, wyk.: Jean-Claude Van Damme, Bolo Yeung, Donald Gibb (115 min)
- 21.55 **Podwójne uderzenie** – film sensacyjny, USA 1991, reż. Sheldon Lettich, wyk.: Jean-Claude Van Damme, Geoffrey Lewis (130 min)
- 0.05 **Bez odwrotu** – dramat sensacyjny, USA/Hongkong 1986, reż. Corey Yuen, wyk.: Kurt McKinney, Jean-Claude Van Damme (120 min)
- 2.05 **Dzielnica strachu 7 (279)** – serial krym., Polska 2024
- 3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 10 (496)** – obycz., Polska 2022
- 4.00 **Zobacz to!**

PULS 2

- 16.00 **Bing 4 (8-10)**
- 16.35 **Świnka Peppa 2 (33-36)**
- 17.00 **Masza i Niedźwiedź**
- 17.35 **Baranek Shaun 5 (4-6)**
- 18.00 **Pingwiny z Madagaskaru**
- 19.05 **Rubble i jego ekipa (5)**
- 19.35 **Psi Patrol 9 (4)**
- 20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 15 (790)**
- 21.00 **Dzielnica strachu 7 (285, 286)**
- 23.00 **Kevin, władca Północy** – komedia przygodowa, Wielka Brytania/Kanada/Luksemburg 2001

FOKUS TV

- 6.00 **Wehikuł czasu (1001)**
- 6.20 **Septagon (22)** – serial kryminalny, Pol. 2018
- 7.20 **Wehikuł czasu (1001)**
- 7.25 **Fabryka jedzenia (2)** – serial dokumentalny, Kanada 2013-2014
- 7.55 **Poszukiwacze historii (5, 6)** – serial dokum., Polska 2018
- 9.00 **Starożytni kosmici (2)** – serial dokumentalny, USA 2021
- 10.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (66) – reality show, Polska 2022
- 11.00 **Galileo (19)** – program popularnonaukowy, Polska 2023
- 12.00 **Wojny magazynowe (12, 13)** – reality show, USA 2013
- 13.00 **Gwiazdy lombardu (17-20)** – reality show, USA 2010-2011
- 15.00 **Superfabryki (6)** – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2019
- 16.00 **Starożytni kosmici (5, 6)** – serial dokum., USA 2016



- 18.00 **Rolnicy. Podlasie (20, 21)** – serial dok., Polska 2021
- 20.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (67) – reality show, Polska 2022
- 21.00 **Galileo (20)** – program popularnonaukowy, Polska 2023
- 22.00 **Fabryki wojny (1, 2)** – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2020
- 24.00 **Starożytni kosmici (4)** – serial dok., USA 2016
- 1.00 **Rolnicy. Podlasie (16, 17)** – serial dokum., Polska 2020
- 3.00 **Autostrada przez piekło (9)** – serial dok., Kanada 2019
- 4.00 **Działkowcy (7)**: Historie małżeńskie – serial dokum., Polska 2021
- 5.00 **Kołowrotek (11, 12)** – magazyn wędkarski

ESKA TV

- 11.15 **Best of...**
- 12.00 **Eska TV info**
- 12.15 **Co się słucha?**
- 13.00 **Eska TV info**
- 13.15 **Prześluchanie**
- 14.00 **Eska TV info**
- 14.15 **Jazdy Gwiazdy**
- 15.00 **Eska TV info**
- 15.15 **Podwójna Gorąca 20**
- 18.00 **Przyjaciele 8 (3-6)**
- 20.00 **Polacy za granicą**
- 21.00 **Włatcy miłoś**
- 22.00 **Teoria wielkiego podrywku 11 (14, 15)**
- 23.00 **Śmierć na 1000 sposobów**

TTV HD

- 5.05 **Dobra robota (1/12)**
- 6.05 **Sport**
- 6.10 **Express** – pr. inf., Pol.
- 6.30 **DeFacto 13 (6/24)**
- 7.00 **Ukryta prawda (909)**
- 8.00 **Szpital (797, 798)**
- 10.00 **Kartoteka 9 (3/30)**
- 11.05 **Zakup w ciemno 3 (30/40)** – reality show
- 12.05 **Życie na kredycie (22/24)** – reality show
- 12.40 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 8 (1/20)**
- 13.45 **Diabelnie boskie 2 (1, 2)** – reality show
- 14.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 20 (1/14)**
- 15.45 **Express, Pogoda**
- 16.05 **Zakup w ciemno 4 (17/40)** – reality show
- 17.10 **Usterka 14 (15/40)**
- 17.45 **Express, Pogoda**
- 18.00 **Sport**
- 18.05 **Dobra robota 4 (18/24)**
- 18.40 **Złomowisko PL (1/13)**
- 19.45 **Express, Pogoda**
- 20.05 **Zakup w ciemno 4 (18/40)** – reality show
- 21.10 **Życie na kredycie 5 (8/26)** – reality show
- 21.45 **Express, Pogoda**



- 22.00 **Back to school. Prawdziwy egzamin (5/8)** – program edukacyjny, Pol. 2024
- 23.00 **Nic do ukrycia (6/12)** – serial dokumentalny, Polska 2021
- 0.00 **Nasi w mundurach 3 (4/8)** – reality show, Polska 2024
- 1.00 **Lotnisko 2 (7/8)** – serial dokumentalny, Polska 2019
- 2.00 **Wyburzacz (9, 10)** – program rozrywkowy, Polska 2020
- 3.25 **Kartoteka 9 (3/30)** – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2015
- 4.30 **Patent na kasę (12/26)** – magazyn poradnikowy, Polska 2019

TVP POLONIA

- 16.30 **Barwy szczęścia (2983)**
- 17.00 **Teleexpress**
- 17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
- 17.50 **Teleexpress Extra**
- 18.15 **Akcent wschodni**
- 18.45 **Panorama**
- 19.10 **Wilnoteka**
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 19.55 **Pytanie dnia**
- 20.25 **Ojciec Mateusz 27 (347, 348)** – serial krym.
- 22.15 **Umrzeć za Warszawę**
- 23.10 **Panorama**
- 23.45 **Dziennik regionów**

TVN 24

- 6.00 **Serwis informacyjny**
- 7.30 **Rozmowa Piaseckiego**
- 8.00 **Serwis informacyjny**
- 9.55 **Biznes** – pr. publicyst.
- 10.00 **Serwis informacyjny**
- 10.55 **Biznes** – pr. publicyst.
- 11.00 **Serwis informacyjny**
- 11.55 **Biznes** – pr. publicyst.
- 12.00 **Serwis informacyjny**
- 13.55 **Biznes** – pr. publicyst.
- 14.00 **Serwis informacyjny**
- 14.55 **Biznes** – pr. publicyst.
- 15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
- 16.00 **Fakty po południu**
- 18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
- 19.15 **Serwis informacyjny**
- 19.30 **Fakty po Faktach** – inf.
- 20.00 **Kropka nad i** – publ.
- 20.30 **Czarno na białym**
- 21.00 **Polska i świat** – mag.
- 22.00 **Szko kontaktowe**
- 23.00 **Dzień po dniu** – mag.
- 23.40 **Biznes** – pr. publicyst.
- 24.00 **Fakty po Faktach** – inf.
- 0.40 **Kropka nad i** – publ.

TVP INFO

- 8.30 **Serwis Info**
- 8.33 **Poranek TVP Info**
- 9.00 **Serwis Info**
- 9.05 **Poranek TVP Info**
- 9.30 **Przed południem**
- 10.30 **Serwis Info**
- 14.30 **Program informacyjny 14.30**
- 15.00 **Serwis Info**
- 16.00 **Dzień w godzinę**
- 17.00 **Teleexpress**
- 17.15 **Teleexpress Extra**
- 17.35 **Kontrapunkt** – pr. publ.
- 18.00 **Panorama**
- 18.15 **Kontrapunkt** – pr. publ.
- 18.40 **Serwis Info**
- 19.29 **Pytanie dnia** – publ.
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 19.58 **Pytanie dnia** – publ.
- 20.18 **Trójkąt Polityczny**
- 21.00 **Kwiatki polskie** – mag.
- 21.45 **Panorama**
- 22.25 **Okno na świat** – mag.
- 23.00 **Polska Nocą**

POLSAT NEWS

- 6.00 **Nowy dzień** – pr. inf.
- 7.40 **Graffiti** – pr. publicyst.
- 8.00 **Nowy dzień** – pr. inf.
- 10.00 **W rytmie dnia**
- 12.50 **Wydarzenia 12:50**
- 13.30 **W rytmie dnia**
- 15.50 **Wydarzenia 15:50**
- 16.05 **Więcej „Wydarzeń”**
- 16.30 **Punkt widzenia** – publ.
- 18.30 **Studio parlament**
- 19.15 **Gość „Wydarzeń”**
- 19.50 **Debata dnia** – pr. publ.
- 21.50 **Wydarzenia wieczorne**
- 22.30 **Dzień na świecie** – inf.
- 23.30 **Obraz dnia**
- 0.15 **Punkt widzenia** – publ.
- 2.00 **Wydarzenia wieczorne**
- 2.35 **Gość „Wydarzeń”**
- 3.05 **Interwencja**
- 3.20 **Łowca pedofilów**
- 3.40 **Poszukiwacze historii**
- 4.05 **SuperLudzie**
- 4.30 **Z klimatem i z pasją**
- 4.50 **Łowca pedofilów**
- 5.15 **Dzień na świecie** – inf.

TVP SPORT	POLSAT FILM	KINO POLSKA	TVN FABUŁA	FX
10.45 Letnie IO Paryż 2024 – Triathlon	7.30 Doktor Martin (67)	9.45 Marysia i Napoleon – kom. kostium., 1966	12.55 Prawo Agaty (7, 8)	11.55 CSI: Kryminalne zagadki Miami (15, 16)
12.15 Kolarstwo – MŚ – Zurych 2024	8.30 Przyjaciółki (255, 256)	12.05 Sławna jak Sarajewo – komediodramat, 1988	14.55 Alfabet filmowy	13.45 Agenci NCIS 2 (20, 21)
14.15 Betclit 1. liga magazyn	10.30 Świat według Kiepskich (184, 185, 222, 223, 62-64) – serial kom.	14.10 Obywatel Piszczyk – komediodramat, 1988	15.10 Druga szansa (3, 4)	15.35 Dr House (18, 19)
15.10 Piłka nożna: ŁKS Łódź – Wisła Płock	14.20 Serce nie służy – komedia romant., Polska 2018	16.25 W słońcu i w deszczu (5)	17.10 Top 100: filmy wszech czasów	17.25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 15 (9)
17.15 Betclit 1. liga magazyn	16.20 Hidalgo – Ocean Ognia – film przyg., USA 2004	17.40 Sława i chwała (1, 2)	17.45 Magia kina – pr. kult.	18.20 CSI: Kryminalne zagadki Miami (19, 20)
17.45 GOL – mag. piłkarski	19.10 Zrobmy sobie wnuka – komedia, Pol. 2003	20.00 Mała Moskwa – melodramat, 2008	18.10 Seriale Top 5 – kult.	20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 6 (21, 22)
19.00 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Piast Gliwice – Jagiellonia Białystok	21.00 Salon piękności – komedia, USA 2005	22.35 Między ustami a brzo- giem pucharu – film obyczajowy, 1987	18.15 Scooby-Do – komedia przyg., USA 2002	22.00 Alert: Wydział Osób Zaginionych (1)
21.05 Retro TVP Sport	23.15 Parada serc – komedia romant., Polska 2022	0.55 Body/Ciało – dramat obyczajowy, 2015	20.00 Strzelec – dramat sensacyjny, USA 2007	22.55 Agenci NCIS 2 (20, 21)
23.00 Sportowy wieczór			22.45 Śmiertelna wyliczanka – thriller, USA 2002	0.44 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 6 (21, 22)
23.45 Boks			1.05 Wejście smoka – film sensacyjny, USA 1973	
EUROSPORT 1	TVP KULTURA	AXN	ROMANCE TV	POLSAT SERIALE
17.30 Kolarstwo kobiet – Wyścig Binche-Chimay-Binche	15.20 14 lipca – kom., Fr. 1933	9.50 SEAL Team 6 (5)	14.20 Trening z Nancy – komedia, Niemcy 2019	6.00 Gliniarze (452-454)
18.30 Kolarstwo – CRO Race	17.00 Przeprowadzki (4)	10.50 Rekrut 4 (8, 9)	16.15 Rosamunde Pilcher: Ostatnia wola naszego ojca – melodramat, Niemcy 2018	9.00 Doktor Martin (41-45) – serial obyczajowy
19.30 tucznictwo – MŚ – Lac La Biche 2024	18.10 W poszukiwaniu dobrego filmu	12.45 SEAL Team 6 (6)	18.05 Inga Lindström: W letnim domu – film obyczajowy, Niemcy 2005	14.00 Świat według Bundych 7 (133, 134) – serial kom.
20.00 Biegi górskie – GT World Series – Mammoth Lakes	18.50 ...i nie żałuj tego (film o Franciszku Walickim)	13.45 MacGyver 3 (13, 14)	20.00 Rosamunde Pilcher: Niania pilnie potrzebna – film obycz., Niem. 2018	15.00 Świat według Kiepskich (341-346) – serial kom.
20.30 Kolarstwo – Wyścig Binche-Chimay-Binche	20.00 Wstęp do spektaklu „O człowieku, który siedział tyłem”	15.40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (11, 12)	21.50 Górski lekarz (78)	18.00 Doktor Martin (74-76) – serial obyczajowy
21.00 Porsche Supercup – Podsumowanie sezonu	20.05 O człowieku, który siedział tyłem	19.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (13, 14)	23.45 Jeśli to miłość – melodramat, Niemcy 2016	21.00 Rodzina na Maxa (13) – serial obyczajowy
21.30 Żużel – Grand Prix Polski	21.15 Upadłe anioły – dramat sensacyjny, Hongkong 1995	21.05 Walker: Strażnik Teksasu 2 (7)		22.00 Ślad (58-62) – serial kryminalny
22.35 Kolarstwo – CRO Race	23.05 Ustrzelić mafię ●	22.00 Rekrut 6 (7)		3.00 Na ratunek 112 (798-801)
23.30 Żeglarsstwo – America’s Cup – Barcelona		22.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (13, 14)		5.00 Sekrety rodziny (202)
		0.50 MacGyver 3 (15, 16)		
EUROSPORT 2	STOPKLATKA	EPIC DRAMA	ZOOM TV	KINO TV
14.00 FIM WEC – Wyścig 24-godzinny Bol d’Or w Magny-Cours	9.00 Jednostka Specjalna „Dunaj” 14 (2)	11.40 Panna Scarlet i komisarz 4 (1)	9.50 Niewyjaśnione tajemnice świata 4	8.35 Alf (2, 3)
18.00 Triathlon – T100 World Tour – Ibiza	10.00 Komisarz Rex 9 (123)	12.50 Wszystkie stworzenia duże i małe (3)	11.50 Biblijne tajemnice	9.40 Poirot
19.00 Biegi górskie – GT World Series – Mammoth Lakes	11.00 Komisarz Rex 4 (56)	13.50 Inspektor George Gently 8 (2)	13.45 M.A.S.H. (18-20)	11.50 Poirot 8
19.30 Kolarstwo – CRO Race	12.00 Katastrofy w przestworzach	15.45 Panna Marple: Godzina zero – film krym., Wielka Brytania 2007	15.30 Trzecia planeta od Słońca 2 (23-25)	14.00 Nora Roberts: Miasteczko Innocence – thriller, USA 2011
20.30 FIM WEC – Wyścig 24-godzinny Bol d’Or w Magny-Cours	16.00 Kojak 3 (18, 19)	17.45 Poirot 13 (2)	17.15 Alf (23, 24)	16.00 Zabójczy pacjent – thriller, USA 2018
22.30 Biegi górskie – GT World Series – Mammoth Lakes	18.05 Komisarz Rex 9 (124)	19.40 Agenci NCIS 15 (15, 16)	18.20 Hity polskiego kabaretu 5	17.55 Poirot
23.00 Wspinaćka – ME – Villars-sur-Ollon 2024	19.05 Hudson i Rex (1)	21.35 Panna Scarlet i komisarz 4 (2)	19.20 I love kabaret EXTRA	20.00 Gra tajemnic – dramat biograf., W. Bryt. 2014
	20.00 Po własnych śladach – film krym., USA 2018	22.40 Fabryka lalek (3)	20.00 Kabaretowe przeboje 2	22.35 Szakal – film sensacyjny, Niemcy 1997
	22.00 Firefox – film sensacyjny, USA 1982	23.50 Agenci NCIS 15 (14-16)	21.05 Hity polskiego kabaretu 6	1.00 Zombeavers – horror, USA 2014
	0.45 Stacja – film kryminalny, Polska 2001		22.00 Alarm na lotnisku: Kolumbia	
			23.00 Magia nagości. Hiszpania ● – pr. rozrywkowy	
POLSAT SPORT 1	AMC	HGTV	NOWA TV	COMEDY CENTRAL
8.30 Boks: Osleys Iglesias – Andrii Velikovsky 09.12.2022	14.00 Lokatorka – dramat obyczajowy, USA 2004	16.10 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.	7.10 Ewa gotuje (476, 477)	6.25 Bob kocha Abishole 4 (5, 6)
12.00 Tenis – Turniej ATP w Tokio	16.15 Kopalnia śmierci – horror, 2012	17.10 Polowanie na ogród – tarasy – pr. rozrywk.	8.05 Gliniarze (193, 194)	6.55 Mów mi Kat 3 (9, 10)
15.00 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga	18.10 Żelazny orzeł 3: Asy przestworzy – film sensacyjny, USA 1992	17.45 Polowanie na ogród 4	10.00 Doktor Martin 10 (75-77)	7.50 Młody Sheldon 3 (21)
17.30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: Ślepsk Malow Suwałki – Trefl Gdańsk	20.05 Powietrze – dramat SF, USA 2015	18.25 Totalne remonty Szelągowskiej 7 – rozr.	13.00 Świat według Bundych (43, 44) – serial kom.	8.10 Młody Sheldon 4 (1)
20.30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: Jastrzębski Węgiel – PGE Projekt Warszawa	22.00 To tylko sen – dramat obyczajowy, USA 2021	19.20 Dorota wa urzędzi!	14.00 Świat według Kiepskich (255, 261, 265, 263, 258)	8.35 Dwóch i pół 12 (11-14)
23.00 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga	23.50 Droga przez piekło ● – thriller, USA 1997	20.45 Złoty remont 8	16.30 Świat według Bundych 7 (133, 134) – serial kom.	10.30 Teoria wielkiego podrywu 8 (3-8)
		21.40 Misja ratunkowa braci Scott – pr. rozr.	17.30 Miodowe lata (106-108)	13.05 Przyjaciółki 8 (13-18)
		22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 8	20.00 Kabaret na wyпасie, czyli Jabbar na żywo!	16.05 Młody Sheldon 4 (2, 3)
		23.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 3	21.00 Zdrady (64)	17.00 Teoria wielkiego podrywu 8 (9-14)
			22.00 Ślad (1, 2, 88)	19.30 Przyjaciółki 8 (19-24)
			1.00 Łowcy cieni. Pod presją (34)	22.30 Dwóch i pół 12 (15, 16)
				23.30 Dwóch i pół (1, 2)
CANAL+ SPORT	TVN STYLE	POLSAT CAFÉ	TVP KOBIEȚA	TLC
11.15 Piłka nożna – Liga hiszpańska: Rayo Vallecano – CD Leganes	10.40 Jestem z Polski	11.30 Więzienie kobiet	12.30 Kwiaty na warsztat 5	8.00 Zarobić na remoncie z Tarekiem i Heather
13.25 Sędziowie 2 (5)	11.40 Ugotowani 13	12.30 Śluby gwiazd – rozr.	13.00 Wszystkie kolory świata	9.00 Historie wielkiej wagi
14.00 Wysoki Pressing – mag.	12.45 Ugotowani	13.00 W bliskim planie	14.00 Wszystko dla pań (63)	11.00 Kolekcjomania
15.45 Piłka nożna – Liga hiszpańska: Athletic Club – Sevilla FC	13.50 Kuchenne rewolucje	13.30 Shopping Queens. Królowe Zakupów	15.00 Kobiety w drodze	12.00 Pokonać otyłość
18.00 Turbokozak – magazyn	14.50 Pojedynek na podróże	14.30 Kolacja w ciemno	15.30 Ojciec Mateusz (5, 6)	13.00 Kiedy dzieci mają dzieci 6
18.35 Turbokozak Extra – mag.	15.50 Totalne remonty Szelągowskiej – pr. rozr.	15.30 10 lat młodsza w 10 dni	17.30 Nowe życie na wsi 26	14.00 Skórzy na ratunek
19.15 Ekstraklasa po godzinach	16.50 Nieczysta gra – mag.	16.30 Hell’s Kitchen – Piekielna Kuchnia	18.30 Winnice miłości (169)	15.00 Historie wielkiej wagi
20.20 Liga+ Extra – magazyn	17.35 Kuchenne rewolucje	18.00 Nasz nowy dom	19.30 Dzikie pszczoły (206)	17.00 Wiza na miłość: na odwrót 4
22.00 Magazyn Ligi Mistrzów	18.40 Co słychać?	20.00 Zdrady (102)	20.40 Akacja 38 (268)	19.00 Łowy promocji
23.00 Piłka nożna: Real Sociedad – Valencia CF	19.00 Ugotowani 13	21.00 Bogaty dom – biedny dom – reality show	21.35 Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem (51)	20.00 Mamuśki rządzą
	21.00 Jestem z Polski 14	22.00 Gry małżeńskie	22.30 Po prostu przyjaźń – komedia, Polska 2016	21.00 Zakazana miłość
	23.00 Gwiazdy lumpeksów	23.00 Zdrady (73)	0.55 Tańcząca ze światem – Oman – magazyn	22.00 Miłość bez tłumaczenia
				23.00 Pogromcy guzów

POLSAT DOKU	POLSAT VIASAT HISTORY	HISTORY	TVP HISTORIA	TVP ABC
9.00 Gliniarze	16.40 Skanowanie Nilu	13.05 Wyjaśnić niewyjaśnione	15.30 Korona królów	14.30 Sara i Kaczorek
11.00 Polacy w świecie	17.50 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze	14.00 Jak to wyjaśnić 2	16.00 Sensacje XX wieku	14.45 Tru i Tęczowe Królestwo
13.00 Poszukiwacze historii	18.55 Sekrety Watykanu: papież i diabeł	14.30 Niewyjaśnione tajemnice świata	17.00 Kalendarium powstania warszawskiego	15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść?
14.00 Indonezja, jakiej jeszcze nie znacie	20.00 Tajne bazy nazistów 3	16.15 II wojna światowa w kolorze	17.05 Ostatni bój – film dok.	15.40 Skylanders Academy
15.00 Śmierć studentów – tajemnica Przełęczu Działowa	21.00 Starożytne superbudowle 3	17.10 Triumf i upadek nazistów	18.15 Było, nie minęło	16.10 Oli i Luna
16.05 Potwory i mity – film dok.	22.00 Sekrety Watykanu: papież i diabeł	18.10 Niewyjaśnione tajemnice świata	18.50 Stulecie Winnych	16.40 Rev i Roll
17.25 Romantyczna rzeka Leine	23.05 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze	19.05 Wykute w ogniu	19.40 Iluzja	17.00 Stacyjkowo
18.30 Sekretne życie borsuków	0.15 Tajne bazy nazistów 3	20.00 Triumf i upadek nazistów	20.00 Legenda Orient Expressu	17.10 Bob Budowniczy
19.40 Military top 10		21.00 Tajne kryjówki dyktatorów	21.10 Wyszyński – zemsta czy przebaczenie – dramat biograficzny, Polska 2021	17.30 Petronix: Obrońcy zwierząt
22.00 Czolgi: Ewolucja machiny wojennej		22.00 Morgan Freeman: wielkie ucieczki 2	22.45 Ja gorę! – komedia, Polska 1967	18.00 Bystry Bill
24.00 Poszukiwacze historii		23.00 Złoto Bałtyku 6	23.20 Sensacje XX wieku	18.30 Artur i Dzieci Okrągłego Stołu
				19.00 Wieczorynka
				20.10 Sąsiedzi
PLANETE+	BBC EARTH	DISCOVERY CHANNEL	NATIONAL GEOGRAPHIC	NICKELODEON
16.00 Tajemnice afrykańskich drzew	12.40 Szpiedzy w oceanie	10.00 Stacja Alaska	13.00 Wielkie konstrukcje	8.45 Harmidom
17.00 Dokąd dzisiaj? 3	13.50 Kolej na podróże z Nickiem Knowlesem	11.00 Klan z Alaski	13.00 Morski patrol: Hiszpania	10.05 SpongeBob Kanciastoporty
18.00 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 5	14.50 W okowach mrozu	12.00 Fani czterech kótek	14.00 Strzegąc granic	11.20 Patryk Rozgwiazda Show
18.30 Świat z góry 12	15.50 Życie na pustkowiu 2	13.00 Nagi instykt	15.00 Ciekawsza strona historii	11.50 Grzmotomocni 2
19.05 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3	16.50 Wielkie archeologiczne odkrycia	15.00 Złomowisko PL 6	16.05 Wyprawa na dno	12.45 Niebezpieczny Henryk
19.40 Pokaż, co jesz	17.50 Kolej na podróże z Nickiem Knowlesem	16.00 Gorączka złota 14	17.00 Największe katastrofy budowlane	13.15 Niebezpieczny Oddział 2
20.45 Co drzemie w glebie?	18.50 Małe wielkie podróże	17.00 Powrót do przeszłości	18.00 Katastrofa w przestworzach	13.40 Harmidom w realu 2
21.50 Zabójca asteroida. Jak ochronić Ziemię	19.55 Rajskie ptaki – film dok.	18.00 Przystanek truckerki	19.00 Niezwykłe zjawiska pogodowe	14.10 Harmidom
22.55 Zielone triki Totala	20.55 Życie na pustkowiu 5	19.00 Mistrzowie logistyki	20.00 Katastrofa w przestworzach	15.00 Patryk Rozgwiazda Show
0.40 Belgrad 1961. O lepsze jutro	21.55 W okowach mrozu 8	22.00 Nic do zgłoszenia	21.00 Odludna wyspa	15.25 SpongeBob Kanciastoporty
	23.00 Superchirurg: szansa na życie 2	23.00 Najniebezpieczniejszy zawod świata 20	22.00 Koszmarna wyprawa: Zbrodnia i kara	17.00 Harmidom
		24.00 Fani czterech kótek	23.00 Narkowojny: Mafia	18.00 Harmidom w realu 2
				18.25 Niebezpieczny Henryk 2
				19.25 Niebezpieczny Oddział 2
				20.15 Grzmotomocni 2
POLSAT 2	METRO	WP	TRAVEL CHANNEL	CARTOON NETWORK
6.30 Nasz nowy dom	12.05 Usterka 7	7.00 WP News	11.45 Kamperowe wyzwania	15.15 Młodzi Tytani: Akcja!
7.30 Na ratunek 112	12.40 Złodzieje	7.20 Tłit	12.45 Pyszne miejscówki	15.45 Totalna Porażka: Przedszkolaki
8.30 Trudne sprawy	13.20 Sztuka mięsa	7.50 Porzucone budowle 7	13.50 Jak to robią zwierzęta?	16.30 Mini „Bohaterska wyprawa dzielnego księcia Ivandoe”
9.30 Sekrety rodziny	14.20 Celnicy na straży Europy 6	9.50 Wymazane z historii 2	14.20 Dziwacznice potrawy: Smakowite miasta	16.40 Craig znad Potoku
11.30 Dlaczego ja?	15.20 Alarmowy 091 – policjanci z Hiszpanii	10.50 Maszyny, które zmieniły świat	15.20 Włoski kęs	17.30 LEGO DREAMZZ
13.30 Nasz nowy dom	16.20 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 10	12.00 Wariaci za kierownicą	16.25 Kobieta na krańcu świata	18.00 Niesamowity świat Gumballa
14.30 Świat według Kiepskich	18.20 Milionierzy	12.55 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver	18.30 Tajemnice wraków Bałtyku	18.55 Totalna Porażka: Przedszkolaki
17.00 48h. Zaginieni	18.55 Fani czterech kótek 16	16.50 Morderstwa w Midsomer 14	19.35 Mieszkanie na pniu	19.50 Między nami, misiaczkami
19.00 Gliniarze	19.55 Ciężarówka przez Stany	18.50 Morderstwa w Midsomer	20.40 Potwór z Alaski	20.20 Młodzi Tytani: Akcja!
20.00 Kości 2	20.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11	21.00 Wariaci za kierownicą 4	21.45 Ty, ja, Malezja – film dok.	
21.00 Gliniarze	21.35 Złomowisko PL 6	22.00 Mistrzowie Kabaretu	22.45 Nagi instykt	
22.00 Świat według Kiepskich	23.35 Wyburzenie 2	1.55 Kabaret na żądanie	23.50 Nagi instykt	
24.00 48h. Zaginieni				
1.00 Zdrady				
2.00 Wydarzenia				
POLSAT PLAY	TVP TURBO	DTX	CI POLSAT	MINIMINI+
6.00 Kołowrotek	11.30 Strażcy z Ruhry 8	7.05 Fani czterech kótek	17.00 Zbrodnia prawie doskonala 3	15.36 Hello Kitty: Super styl
8.00 Dorwać tuńczyka	12.30 Legendy PRL	9.10 Militaria na warsztat	18.00 Dr Anna. Tajemnice prosektorium	16.05 Strażak Sam
11.00 Wojny magazynowe	13.00 Klimek kontra Duda	11.10 Zawód: drwal	16.50 Morderca z internetu	16.32 Pola i Piotruś
13.00 Hardkorowy lombard	13.45 Samochód marzeń – kup i zrób	12.10 Niemiecka budowlanka	18.30 Morderca z internetu	16.57 Edzio i Luska
15.00 Polski lombard Walusia	14.30 Zawodowi handlarze	13.10 Gorączka złomu	19.00 Więzy zbrodni	17.25 Hello Kitty: Super styl
16.00 Gwiazdy lombardu	16.00 Wojny samochodowe	14.10 A2 – autostrada na Zachód	20.00 Kobiety, które nosiły śmierć 9	17.55 Ciekawski George
18.00 Polacy za granicą	18.00 Raport Turbo	15.10 Fani czterech kótek	21.00 Szokujące morderstwa: Atlanta 2	18.25 Enchantimals: Miejskie przygody – Ulica Główna
19.05 Poszukiwacze historii	18.15 Wojny samochodowe	17.10 K2 – kierowców dwóch 2	22.00 Morderstwo na Manhatanie – film dok., 2017	18.35 Koci domek Gabi
20.05 Apokalipsa Stalina	19.15 Zakup kontrolowany	18.10 Golemania 3	23.00 Zabójcy z Beverly Hills: bracia Menéndez – dok.	19.05 Kicia Kocia
21.10 Tajna historia XX wieku	20.15 Nic do zgłoszenia	19.10 Fani czterech kótek	0.20 Uciec bestii	19.25 Szałkowice Królestwo
22.05 Poszukiwacze historii	21.15 Naprawy nie do naprawy	20.10 Hotrod wg Kindiga 7		19.45 Oggy Oggy
22.40 Skarby III Rzeczy	22.00 Raport Turbo	21.10 Absurdy drogowe		20.05 Barbie: Dreamhouse Adventures
23.40 Więzienie	22.20 Jeździć, obserwować	22.10 Megalotniko we Frankfurcie		20.33 Mecha Builders
0.40 Łowca pedofilów	23.05 Mobilni mechanicy	23.10 Królowie asfaltu		
FOOD NETWORK	TELE 5	TVP HD	ANTENA HD	TV TRWAM
9.30 Kulinaryny rejs po Polsce	9.00 Kabaretowy Szal	13.20 Komisarz Alex 18	6.00 Eksplozja Hitów Power TV	17.30 Zostań żołnierzem RP
12.25 Zasadzka w supermarkecie	10.00 Remont na 5+	14.15 Ranczo 4	6.10 TOP 15 Klasyka	17.45 Muzyczne chwile
13.25 Posiekani	10.30 Legendy sportu	16.10 Okrasa lamie przepisy	6.50 Eksplozja Hitów Power TV	18.05 Informacje dnia
14.25 Co nas truje	11.05 Królowa szpady	16.45 Makłowicz w podróży	7.00 Kabaretowy Szal	18.15 Rozmowy niedokończone
15.10 Wakacyjny turniej wypieków	13.00 Wojna z mafią	17.15 Magiczne Podhale z Sebastianem Karpiem-Bucką	11.00 Celnicy 2	19.30 Każdy maluch to potrafi
16.10 Sexy kuchnia Magdy Gessler	15.20 Legendy sportu	17.45 Korona Gór Polski 2	12.00 77 TV 2	19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
17.55 Pichcić z Zoe	15.50 Uśmiechnij się	18.20 Ojciec Mateusz 14	12.00 Australijscy poszukiwacze złota 2	20.00 Informacje dnia
19.05 Apetyt na miłość	16.00 Rozbitkowie	19.20 Ranczo 10	15.00 Detektyw w sutannie 3	20.20 Różaniec
20.05 Kuchenne rewolucje	17.00 Pablo Escobar: Szef zła	20.10 Ranzinka.pl	16.00 Gliniarz i prokurator 2	20.50 Myśląc historia
21.10 Włoski turniej smaku: Apulia	18.00 Kabaretowy Szal 2	21.25 Tydzień z życia mężczyzny – dram. obycz., Pol. 1999	18.00 77 TV 2	21.00 Apel Jasnogórski
22.15 Nieprawdopodobne dynie	20.00 Sherlock Holmes: Mroczne początki	23.05 Morderstwa w Granville – dramat krym., Fr. 2020	20.00 Astrid i Raphaëlle 2	21.20 Informacje dnia
23.15 Na tłuście i na grubo	22.15 Kabaretowy Szal 2		22.25 Czy to Ty, czecko?	21.40 Polski punkt widzenia
	24.00 Driver – dramat krym., Wielka Brytania 2014		23.50 Jeszcze raz Pearl Harbor – film SF, USA 1980	22.00 Generał naszej wolności. Kpt. Janusz Belza

TVP 1

- 6.10 Wichrowe wzgórze (18)
- 7.00 Transmisja mszy św.
- 7.30 Projekt: Nadzieja – rep.
- 8.00 Akacyjowa 38 (439)
- 8.50 Ranczo 5 (62) – obycz.
- 9.45 Komisarz Alex 9 (117)
- 10.45 Ojciec Mateusz 8 (100)
- 11.35 Korona królów.
- Jagiellonowie (209)
- 12.10 Agrobiznes – magazyn
- 12.30 Agropogoda – pr. inf.
- 12.35 Rok w ogrodzie extra
- 12.55 Kanada – sztuka przetrwania na dzikiej północy – film dok., USA/Kan./Austria 2022
- 14.00 Wichrowe wzgórze (19)
- 14.55 Jaka to melodia? – telet.
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka
- 16.05 Dziedzictwo (362)
- 17.00 Teleexpress; Pogoda
- 17.20 Jaka to melodia? – telet.
- 17.55 Klan (4380) – telen.
- 18.25 Reporterzy – mag. rep.
- 18.45 Akacyjowa 38 (466)
- 19.30 Program informacyjny 19.30
- 19.55 Pytanie dnia – publ.
- 20.25 Korona królów.
- Jagiellonowie (210)
- 20.10 Sport; Pogoda



- 20.55 Piłka nożna: Liga Mistrzów – mecz: Aston Villa FC – FC Bayern Monachium str. 9
- 23.05 System – dramat kryminalny, USA/Wielka Brytania/Czechy/Rumunia/Rosja 2015, reż. Daniel Espinosa, wyk.: Tom Hardy, Noomi Rapace, Gary Oldman, Joel Kinnaman (150 min)
- 1.35 Magazyn Ekspresu Reporterów
- 2.40 Trzy dni Kondora *** – dramat sensacyjny, USA 1975, reż. Sydney Pollack, wyk.: Robert Redford (115 min)
- 4.35 Notacje: Andrzej Strzelecki. Chłopak ze „Starówki” – cykl dok., Polska 2019

TVP SERIALE

- 8.30 Komisarz Alex 4 (42)
- 9.20 Złotopolscy (1109)
- 9.50 Klan (1017)
- 10.30 Ranczo 3 (35)
- 11.20 Na dobre i na złe (926)
- 12.25 Rodzinka.pl (189, 190)
- 13.35 Ojciec Mateusz 26 (334, 335)
- 15.30 Komisarz Alex 4 (43)
- 16.20 Na sygnale (34, 35)
- 17.30 Ranczo 3 (36, 37)
- 19.35 Ojciec Mateusz 26 (336)
- 20.30 Ojciec Mateusz 2 (21)
- 21.30 Ranczo 3 (38, 39)
- 23.30 Ojciec Mateusz 26 (337)

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe (876)
- 5.30 M jak miłość (1672)
- 6.25 Pozyteczni.pl – mag.
- 6.55 Barwy szczęścia (3041)
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn
- 7.55 Pytanie na śniadanie
- 11.20 Tchnienie na tchnienie: Karolina Hałatek – mag., Polska 2023
- 11.50 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (4) – mag. kult., Pol. 2024
- 12.30 Koło fortuny (1732)
- 13.15 Miłość i nadzieja (43)
- 14.05 Va banque (795)
- 14.35 Na sygnale (605)
- 15.05 M jak miłość (1816)
- 16.00 Koło fortuny (1733)
- 16.35 Familiada – teleturniej
- 17.20 Miłość i nadzieja (44) – telen., Turcja 2022
- 18.15 Va banque (796)
- 18.50 Jeden z dziesięciu
- 19.25 Barwy szczęścia (3041) – obycz., Polska 2024
- 20.00 Barwy szczęścia (3042) – serial obyczajowy, Polska 2024 str. 4, 11
- 20.35 Przepis dnia (21) – mag. kulinarny, Polska 2024



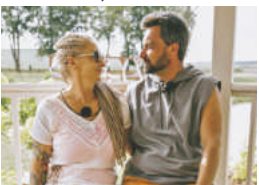
- 20.45 Na dobre i na złe (927) – serial obyczajowy, Polska 2024 str. 11
- 21.55 Na sygnale (606, 607) – fab.-dok., Polska 2024
- 23.00 Jesień w Nowym Jorku – komedia romantyczna, USA/Kanada 2022, reż. Michael Robison, wyk.: Aimee Teegarden, Evan Roderick, Laura Soltis, Adam Beauchesne, Shayan Bayat, Vincent Gale, Brittany Willacy, Byron Noble, Kurt Evans, Ingrid Tesch (100 min)
- 0.40 Krok od nieba 2 (21, 22) – serial obycz., Włochy 2012
- 2.30 To nie jest film – film dokumentalny, Niemcy/Kanada 2019, reż. Yung Chang

TVP ROZRYWKA

- 12.35 Familiada – teleturniej
- 13.15 Czerdziałatek. Dwa-dziesiąt lat później (4)
- 14.20 Rodzinka.pl (173)
- 14.55 Program rozrywkowy
- 15.15 The Voice of Poland 15 (7, 8)
- 17.25 Va banque – telet., Pol.
- 18.00 Koto fortuny – telet., Pol.
- 18.40 Okrasa łamie przepisy
- 19.45 Makłowicz w podróży
- 20.20 Bulionierzy (28)
- 20.55 Pitagoras na milion – telet.
- 22.50 Rolnik szuka żony 11 (2)
- 23.55 Kabaretomaniacy

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2024
- 5.25 Telezakupy TV Okazje
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News – progr. inform.
- 8.30 Malanowski i partnerzy (284, 285) – fab.-dok., Polska 2011
- 10.30 Dłaczego ja? (921) – parodok., Pol. 2019
- 11.30 Gliniarze (741-743) – parodok., Pol. 2022
- 14.35 Dłaczego ja? (1360) – parodok., Pol. 2024
- 15.50 Wydarzenia; Pogoda
- 16.20 Interwencja – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112 (955) – parodok., Pol. 2024
- 17.00 Gliniarze (980) – serial parodok., Polska 2024
- 18.00 Pierwsza miłość (3864) – serial obyczajowy, Polska 2024 str. 11
- 18.50 Wydarzenia
- 19.20 Gość „Wydarzeń” – progr. publicystyczny
- 19.25 Sport; Pogoda
- 19.35 Malanowski. Nowe rodzenie (19) – serial sens., Polska 2024



- 20.10 Moja mama i twój tata (5) – reality show, Polska 2024
- 21.50 Święty interes ** – komedia, Polska 2010, reż. Maciej Wojtytzko, wyk.: Piotr Adamczyk, Adam Woronowicz, Patricia Kazadi, Dorota Landowska, Maria Teresa Winiarska (120 min)
- 23.50 Hitman: Agent 47 ** – thriller, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2015, reż. Aleksander Bach, wyk.: Rupert Friend (125 min)
- 1.55 Locke – dramat obycz., USA/Wielka Brytania 2013, reż. Steven Knight, wyk.: Tom Hardy (105 min)
- 3.40 Nasz nowy dom (276) – reality show, Pol. 2022

TVP 3

- 13.50 Portfel Kowalskiego
- 14.30 Program informacyjny
- 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego
- 15.20 ZUS bez tajemnic
- 15.30 Program lokalny
- 19.30 Szperacze
- 19.45 Kryminalna siódemka
- 20.00 Dziennik regionów
- 20.30 Gość Regionów
- 21.00 Program lokalny
- 22.00 Teleprzegląd (28)
- 22.10 Teleturisy
- 22.40 Przysięga (580)
- 23.35 Panorama

TVN

- 5.40 Uwaga! – magazyn rep.
- 5.55 Ukryta prawda (873)
- 6.50 Kuchenne rewolucje (15): Dama Kier, Łędziny – program rozr., Polska 2021
- 7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
- 11.30 B&B love (22/40)
- 12.05 Kuchenne rewolucje (4/14): Brenna, Ziółowa Chata – program rozr., Polska 2018
- 13.10 Ukryta prawda (1636)
- 14.15 Detektywi (114)
- 15.20 Doradca smaku (18)
- 15.30 Kuchenne rewolucje (1/15): Piekary Śląskie – Modry Kociotek/Laboratorium Chleba – pr. rozr., Polska 2021
- 16.35 Ukryta prawda (1646)
- 17.40 Detektywi (124)
- 18.45 Sport; Pogoda
- 19.00 Fakty
- 19.40 Uwaga! – magazyn rep.
- 20.00 Doradca smaku (19)
- 20.10 Na Wspólnej (3893) – serial obyczajowy, Polska 2024 str. 4, 11
- 20.50 B&B love (23/40) – telen. dok., Pol. 2024



- 21.30 Top Model (5/12) – reality show, Polska 2024
- 23.05 Pati (1/6) – serial krym., Polska 2023
- 24.00 Heaven in Hell ** – film obyczajowy, Polska 2023, reż. Tomasz Mandes, Adam Szlenda, wyk.: Magdalena Boczarzka, Simone Susinna, Katarzyna Sawczuk, Sebastian Fabijański, Janusz Chabior, Borys Jaźnicki, Elżbieta Jarosik (160 min)
- 2.40 Superwizjer – magazyn reporterów
- 3.15 Szpital (312) – serial parodokumentalny, Polska 2015-2016
- 4.20 Uwaga! – magazyn rep.
- 4.40 Nauka jazdy 2 (9/10) – pr. rozr., Polska 2017

SUPER POLSAT

- 8.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6 – reality show
- 10.00 Wydarzenia
- 10.30 Superludzie (5, 6)
- 11.30 Świat według Kiepskich (433-437)
- 14.05 Ninja Warrior Polska (3)
- 16.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6 – reality show
- 17.30 Świat według Kiepskich
- 20.00 Złomiarze (9)
- 21.05 Wpół do śmierci 2 – film sensacyjny, USA 2007
- 23.00 Wyznania gejszy – dram. obycz., Fr./Jap./USA 2005

TVN 7

- 5.05 Szkoła (800, 556) – parodok., Pol. 2020
- 7.00 Szpital (368) – serial parodokumentalny, Polska 2015-2016
- 8.00 Ukryta prawda (1221, 1061, 1062) – parodok., Pol. 2021
- 11.00 Detektywi (51/56) – fab.-dok., Polska 2023
- 12.00 W-11 – Wydział Śledczy (798) – serial fab.-dok., Polska 2014
- 12.45 Szpital (369) – serial parodokumentalny, Polska 2015-2016
- 13.45 Sekrety życia (23/40) – parodok., Pol. 2023
- 14.50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (470, 471) – serial fab.-dok., Polska 2009-2010
- 16.50 Sekrety życia (18/40) – parodok., Pol. 2023
- 17.55 Szpital (886) – serial parodok., Polska 2019
- 18.55 Ukryta prawda (1307) – parodok., Pol. 2021
- 20.00 Hotel Paradise 9 (28/48) – reality show, Polska 2024



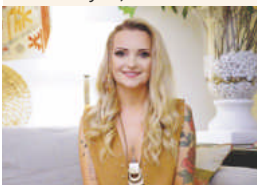
- 21.00 Boska Florence – film biograficzny, Wielka Brytania/Francja 2016, reż. Stephen Frears, wyk.: Meryl Streep, Hugh Grant, Simon Helberg, Rebecca Ferguson, Nina Arianda, Stanley Townsend (140 min)
- 23.20 Kocha, lubi, szanuje ** – komedia romant., USA 2011, reż. Glenn Ficarra, John Requa, wyk.: Steve Carell, Ryan Gosling (150 min)
- 1.50 Hotel Paradise 9 (27/48) – reality show, Polska 2024
- 2.50 Prawdziwy horror – serial dokumentalny, Wlk. Bryt. 2017-2018
- 3.50 Druga strona medalu (6/8): Jacek Olszewski – talk-show

POLO TV

- 9.00 Disco Polo Mix
- 10.00 Top 10 – lista przebojów
- 11.00 Disco Duety
- 11.30 Kochamy Lata 90!
- 12.00 Folkowe Love
- 13.00 Polskie szlagiery
- 14.00 Weselne przeboje
- 15.00 Hit za hitem
- 16.00 Disco Polo Mix
- 17.00 Koncertowe Love
- 18.00 Nówki
- 19.00 Lubię disco!
- 20.00 Hit za hitem
- 21.00 Chłopaki do wzięcia
- 23.00 Zdrady

TV 4

- 6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (161, 341) – reality show, Polska
- 8.00 **Bogaty dom – biedny dom (29)** – reality show, Pol. 2020-2021
- 9.00 **Dlaczego ja? (861, 862)** – paradok., Pol. 2018
- 11.00 **Trudne sprawy (1027-1029)** – serial paradok., Polska 2021
- 14.00 **Policjantki i Policjanci (424)** – serial obycz., Polska 2018
- 15.00 **Na ratunek 112 (631, 956)** – serial paradok., Polska 2021
- 16.00 **Policjantki i Policjanci (868, 869)** – serial obycz., Polska 2022
- 18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (353) – reality show, Polska 2024
- 19.00 **Policjantki i Policjanci (1198)** – serial obycz., Polska 2024
- 20.00 **Uroczysko (75)** – serial kryminalny, Pol. 2024
- 20.30 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (841)** – krym., Polska 2024



- 21.30 **Miłość za wszelką cenę (23)** – interaktywny serial rozrywkowy, Polska 2023
- 22.30 **Pamiętniki z wakacji (126)** – serial paradok., Polska 2024
- 23.30 **13 godzin: Tajna misja w Benghazi** *** – film sens., Maroko/Malta/USA 2016, reż. Michael Bay, wyk.: John Krasinski (185 min)
- 2.35 **Interwencja** – magazyn reporterów
- 2.55 **Śmierć na 1000 sposobów (6)** – serial dokum., USA 2008
- 3.25 **Disco Polo Life** – pr. muzyczny, Polska 2024
- 4.25 **Top 10 – lista przebojów** – program muzyczny, Polska
- 5.30 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy

TV 6

- 12.00 **Detektywi w akcji (146)**
- 13.05 **Wieżeniec (23, 24)**
- 14.00 **Septagon (18)** – krym.
- 15.00 **Policjantki i Policjanci (752)** – serial obycz.
- 16.00 **Kobra – oddział specjalny (40)** – serial sens., Niem.
- 17.00 **Magnum: Detektyw z Hawajów (43)** – sens.
- 18.00 **Strażnik Teksasu (15, 16)**
- 20.00 **Agenci NCIS: Los Angeles 5 (19, 20)**
- 22.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (122, 123)**
- 24.00 **Krejni patrol (9, 10)**

TV PULS

- 6.00 **Nash Bridges (87, 88)** – sens., USA 1999
- 8.00 **Kobra – oddział specjalny (8)** – serial sens., Niemcy 2015
- 9.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci (22)** – krym., USA 2012
- 10.00 **Zaklinaczka duchów 2 (38)** – serial fantasy, USA 2006-2007
- 11.00 **Nie igraj z aniołem (32, 33)** – serial obycz., Meksyk 2008
- 13.00 **Zaklinaczka duchów 2 (39)** – serial fantasy, USA 2006-2007
- 14.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci 2 (23)** – krym., USA 2013
- 15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 10 (500)** – serial obyczajowy, Polska 2022
- 16.00 **Kurierzy 2 (62, 63)** – serial fab.-dokum., Polska 2023
- 18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 15 (800, 801)** – serial obyczajowy, Polska 2024



- 20.00 **Detektyw Marlowe** ** – dramat kryminalny, Irlandia/Hiszpania/Francja/USA 2022, reż. Neil Jordan, wyk.: Liam Neeson, Brenda Rawn, Alan Moloney, Diane Kruger (130 min)
- 22.10 **Mój dług** – dramat kryminalny, Polska 2021, reż. Denis Delic, wyk.: Bartosz Sak, Piotr Stramowski, Olga Bołądź, Marcin Januszkiewicz, Anna Karczmarczyk, Piotr Polk (120 min)
- 0.10 **Zakładnik** *** – film sensacyjny, USA 2004, reż. Michael Mann, wyk.: Tom Cruise, Jamie Foxx (145 min)
- 2.35 **Dzielnica strachu 7 (280)** – serial krym., Polska 2024
- 3.30 **Zobacz to!**

PULS 2

- 15.00 **Marta mówi (23)**
- 15.35 **Psi Patrol 3 (13)**
- 16.00 **Bing 4 (11-13)**
- 16.35 **Świnka Peppa 2 (37-40)**
- 17.00 **Masha i Niedźwiedź**
- 17.35 **Baranek Shaun 5 (7-9)**
- 18.00 **Pingwiny z Madagaskaru**
- 19.05 **Rubble i jego ekipa (6)**
- 19.35 **Psi Patrol 9 (5)**
- 20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 15 (791)**
- 21.00 **Dzielnica strachu 7 (286, 287)**
- 23.00 **Blair Witch** – horror, Kanada/USA 2016

FOKUS TV

- 6.00 **Wehikuł czasu (1002)**
- 6.20 **Septagon (23)** – krym.
- 7.20 **Wehikuł czasu (1002)**
- 7.25 **Fabryka jedzenia (3)**
- 7.55 **Poszukiwacze historii (7, 8)** – dok., Pol. 2018
- 9.00 **Starożytni kosmici (3)** – serial dok., USA 2021
- 10.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (67) – reality show, Polska 2022
- 11.00 **Galileo (20)** – program popularnonauk., Pol.
- 12.00 **Wojny magazynowe (14, 15)** – reality show, USA 2013
- 13.00 **Gwiazdy lombardu (21-24)** – reality show, USA 2010-2011
- 15.00 **Superfabryki (7)** – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2019
- 16.00 **Starożytni kosmici (7, 8)** – serial dokum., USA 2016
- 18.00 **Rolnicy. Podlasie (22, 23)** – serial dok., Polska 2021
- 20.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (68) – reality show, Polska 2022



- 21.00 **Galileo (21)** – program popularnonaukowy, Polska 2023
- 22.00 **Fabryki wojny (3, 4)** – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2020
- 24.00 **Starożytni kosmici (5)** – serial dokumentalny, USA 2016
- 1.00 **Rolnicy. Podlasie (18, 19)** – serial dokumentalny, Polska 2020
- 3.00 **Autostrada przez piekło (10)** – serial dokumentalny, Kanada 2019
- 4.00 **Działkowcy (8): Kreatywne istoty** – serial dokumentalny, Polska 2021
- 5.00 **Kołowrotek (1, 2)** – magazyn wędkarski, Polska 2020

ESKA TV

- 11.15 **Best of...**
- 12.00 **Eska TV info**
- 12.15 **Co się słucha?**
- 13.00 **Eska TV info**
- 13.15 **Prześluchanie**
- 14.00 **Eska TV info**
- 14.15 **Jazdy Gwiazdy**
- 15.00 **Eska TV info**
- 15.15 **Podwójna Gorąca 20**
- 18.00 **Przyjaciele 8 (5-8)**
- 20.00 **Polacy za granicą**
- 21.00 **Włatcy móch**
- 22.00 **Teoria wielkiego podrywku 11 (19, 20)**
- 23.00 **Śmierć na 1000 sposobów**

TTV HD

- 5.05 **Dobra robota (2/12)**
- 6.05 **Sport**
- 6.10 **Express** – pr. inf., Pol.
- 6.30 **DeFacto 13 (7/24)**
- 7.00 **Ukryta prawda (910)**
- 8.00 **Szpital (799, 800)**
- 10.00 **Kartoteka 9 (4/30)**
- 11.05 **Zakup w ciemno 3 (31/40)** – reality show
- 12.05 **Życie na kredycie (23/24)** – reality show
- 12.40 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 8 (2/20)**
- 13.45 **Diabelnie boskie 2 (3, 4)** – reality show
- 14.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 20 (2/14)**
- 15.45 **Express, Pogoda**
- 16.05 **Zakup w ciemno 4 (18/40)** – reality show
- 17.10 **Usterka 14 (16/40)** – fab.-dok., Polska 2021
- 17.45 **Express, Pogoda**
- 18.00 **Sport**
- 18.05 **Dobra robota 4 (19/24)** – serial dok., Pol. 2024
- 18.40 **Złomowisko PL (2/13)** – serial dok., Pol. 2021
- 19.45 **Express, Pogoda**
- 20.05 **Zakup w ciemno 4 (19/40)** – reality show



- 21.15 **Piłkarki. Dziewczyny z boiska (12/28)** – serial dokumentalny, Polska 2024
- 21.45 **Express, Pogoda**
- 22.00 **Nic do zgłoszenia (4/8)** – serial dokumentalny, Polska 2019
- 23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 21 (6/15)** – program rozrywkowy, Polska 2024
- 0.00 **Życie na kredycie 5 (7, 8)** – reality show
- 1.05 **Zony Podlasia 2 (5/10)** – serial dok., Pol. 2024
- 2.05 **Fachowcy (6/20)** – paradok., Pol. 2017
- 2.50 **Detektywi. Na zlecenie 3 (8/30)** – fab.-dok., Polska 2017
- 3.30 **Kartoteka 9 (4/30)** – fab.-dok., Polska 2015
- 4.30 **Nauka jazdy 5 (22/30)** – pr. rozr., Polska 2022

TVP POLONIA

- 16.30 **Barwy szczyścia (2984)**
- 17.00 **Teleexpress**
- 17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
- 17.50 **Teleexpress Extra**
- 18.15 **Aktor Pana Boga**
- 18.45 **Panorama**
- 19.10 **Hello Polonia (3)**
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 19.55 **Pytanie dnia**
- 20.25 **O mnie się nie martw 5 (11, 12)**
- 22.15 **Studio w kontakcie (17)**
- 23.10 **Panorama**
- 23.45 **Dziennik regionów**

TVN 24

- 6.00 **Serwis informacyjny**
- 7.30 **Rozmowa Piaseckiego**
- 8.00 **Serwis informacyjny**
- 9.55 **Biznes** – pr. publicyst.
- 10.00 **Serwis informacyjny**
- 10.55 **Biznes** – pr. publicyst.
- 11.00 **Serwis informacyjny**
- 11.55 **Biznes** – pr. publicyst.
- 12.00 **Serwis informacyjny**
- 13.55 **Biznes** – pr. publicyst.
- 14.00 **Serwis informacyjny**
- 14.55 **Biznes** – pr. publicyst.
- 15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
- 16.00 **Fakty po południu**
- 18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
- 19.15 **Serwis informacyjny**
- 19.30 **Fakty po Faktach** – inf.
- 20.00 **Kropka nad i** – publ.
- 20.30 **Czarno na białym**
- 21.00 **Polska i świat** – mag.
- 22.00 **Szko kontaktowe**
- 23.00 **Dzień po dniu** – mag.
- 23.40 **Biznes** – pr. publicyst.
- 24.00 **Fakty po Faktach** – inf.
- 0.40 **Kropka nad i** – publ.

TVP INFO

- 8.33 **Poranek TVP Info**
- 9.00 **Serwis Info**
- 9.05 **Poranek TVP Info**
- 9.30 **Przed południem**
- 10.30 **Serwis Info**
- 14.30 **Program informacyjny 14.30**
- 15.00 **Serwis Info**
- 16.00 **Dzień w godzinę**
- 17.00 **Teleexpress**
- 17.15 **Teleexpress Extra**
- 17.35 **Kontrapunkt** – pr. publ.
- 18.00 **Panorama**
- 18.15 **Kontrapunkt** – pr. publ.
- 18.40 **Serwis Info**
- 19.29 **Pytanie dnia** – publ.
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 19.58 **Pytanie dnia** – publ.
- 20.18 **Bez trybu Justyna Dobrosz-Oracz** – publ.
- 21.00 **Kwiatki polskie** – mag.
- 21.45 **Panorama**
- 22.25 **Okno na świat** – mag.
- 23.00 **Polska Nocą**

POLSAT NEWS

- 6.00 **Nowy dzień** – pr. inf.
- 7.40 **Graffiti** – pr. publicyst.
- 8.00 **Nowy dzień** – pr. inf.
- 10.00 **W rytmie dnia**
- 12.50 **Wydarzenia 12:50**
- 13.30 **W rytmie dnia**
- 15.50 **Wydarzenia 15:50**
- 16.05 **Więcej „Wydarzeń”**
- 16.30 **Punkt widzenia** – publ.
- 18.30 **Studio parlament**
- 19.15 **Gość „Wydarzeń”**
- 19.50 **Debata dnia** – pr. publ.
- 21.50 **Wydarzenia wieczorne**
- 22.30 **Dzień na świecie** – inf.
- 23.30 **Obraz dnia**
- 0.15 **Punkt widzenia** – publ.
- 2.00 **Wydarzenia wieczorne**
- 2.35 **Gość „Wydarzeń”**
- 3.05 **Interwencja**
- 3.20 **SuperLudzie**
- 3.40 **Łowca pedofilów**
- 4.05 **Poszukiwacze historii**
- 4.30 **SuperLudzie**
- 4.50 **Z klimatem i z pasją**
- 5.15 **Dzień na świecie** – inf.

TVP SPORT	POLSAT FILM	KINO POLSKA	TVN FABUŁA	FX
15.15 Letnie IO Paryż 2024 – Breaking – finał kobiet	6.00 Górale (107-109)	10.00 Filip z konopi – komedia obyczajowa, 1981	14.55 Dziewczyny z Hollywood 3 – pr. rozr.	11.55 CSI: Kryminalne zagadki Miami (19, 20)
15.35 Letnie IO Paryż 2024 – Breaking – finał mężczyzn	7.30 Doktor Martin (67)	11.50 Wracając do Marka	15.10 Druga szansa (5, 6)	13.45 Agenci NCIS 2 (22, 23)
16.05 Pełnosprawni – mag.	8.30 Przyciążki (255, 256)	12.50 Biała sukienka – film obyczajowy, 2003	17.10 Top 100: filmy wszech czasów	15.35 Dr House (20, 21)
16.30 Letnie IO Paryż 2024 – Taekwondo	10.30 Świat według Kiepskich (186, 187, 224, 225, 65)	14.10 Austeria – dramat obyczajowy, 1982	17.45 Seriale kultowe	17.25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 15 (10)
16.55 Futsal – MŚ – Uzbekistan 2024 – mecz półfinałowy	13.40 Jumanji – film przygodowy, USA 1995	16.20 W słońcu i w deszczu (6)	17.55 Webiut czasu – film SF, ZEA 2002	18.20 CSI: Kryminalne zagadki Miami (21, 22)
19.00 Urodzone, by grać	15.55 Niewidzialny – film sensacyjny, USA 2005	17.40 Sława i chwala (2, 3)	20.00 Dunkierka – film wojenny, Wielka Brytania 2017	20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 6 (23) – serial kryminalny
20.15 Piłka nożna – LM: Aston Villa FC – FC Bayern Monachium	18.30 Pamięć absolutna – dramat SF, USA 2012	20.00 Jak najdalej stąd – komediodramat, 2020	22.30 Królowe zbrodni – film kryminalny, USA 2019	21.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (1)
1.15 Boks – Gala w Staeline – podsumowanie	21.00 Siła rażenia – film sens., Rumunia 2006	22.00 Misja Afganistan (1, 2)	0.35 Dziewczyna moich koszmarów – komedia romantyczna, USA 2007	22.00 Genialna Morgane (4)
	23.00 Barry Seal: Król przemytu – film biograf., USA 2017	24.00 Jestem mordercą – thriller, 2016		23.15 Agenci NCIS 2 (22, 23)
EUROSPORT 1	TVP KULTURA	AXN	ROMANCE TV	POLSAT SERIALE
14.00 Kolarstwo – CRO Race	14.50 Złoto dezerterski - komedia wojenna, Polska 1998	6.25 SEAL Team 6 (6)	14.20 Rosamunde Pilcher: Miłość to najlepsza terapia – film obyczajowy, Niemcy 2023	6.00 Gliniarze (455-457)
17.00 Kolarstwo – Wyścig Binche-Chimay-Binche	17.25 Przeprowadzki (5)	7.25 Rekrut 4 (8, 9)	16.15 Käthe i ja: Podrutek – dramat obycz., Niem. 2019	9.00 Strażnik Teksasu (11-13)
18.00 Porsche Supercup – Podsumowanie sezonu	18.30 Informacje kulturalne	9.10 SEAL Team 6 (6)	18.05 Straszliwie bogata para – komedia, Niemcy 2017	11.55 13 posterunek 2 (40-42) – serial komediowy
18.30 Snooker – Turniej English Open – mecz finałowy	19.00 Reżyserzy	10.10 Rekrut 4 (10, 11)	20.00 Malibu – Kemping dla początkujących – film obyczajowy, Niemcy 2022	14.00 Świat według Bundy 7 (135, 136) – serial kom.
20.30 Łucznictwo – MŚ – Lac La Biche 2024	19.45 Nagroda Literacka Nike 2024	12.05 SEAL Team 6 (7)	21.55 Górski lekarz (79)	15.00 Świat według Kiepskich (347-352) – serial kom.
21.00 Kolarstwo kobiet – Wyścig Binche-Chimay-Binche	20.00 Jak zabić starszą panią – komedia kryminalna, Wielka Brytania 1955	13.10 MacGyver 3 (15, 16)	23.50 Inga Lindström: Szalone czasy – film obyczajowy, Niemcy 2021	18.00 Doktor Martin (77-79) – serial obyczajowy
22.00 Kolarstwo – CRO Race	21.40 Legendy rocka	15.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (13, 14)		21.00 Wikingowie (73-75) – serial historyczny
23.30 Żeglarstwo – America's Cup – Barcelona – wyścig finałowy	22.50 Harry Angel – thriller, USA 1987	16.55 MacGyver 3 (17, 18)		24.00 Ślad (63-65) – krym.
	0.50 Piękność dnia – dramat psycholog. Fr./Wł. 1967	18.50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (15, 16)		3.00 Na ratunek 112 (800-803)
		21.05 The Good Doctor 6 (22)		5.00 Sekrety rodziny (203)
		22.00 Wiedźma (5)		
		23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (15, 16)		
EUROSPORT 2	STOPKŁATKA	EPIC DRAMA	ZOOM TV	KINO TV
11.30 Kolarstwo – Tour of Langkawi	9.00 Jednostka Specjalna „Dunaj” 14 (3)	9.45 Poirot 13 (3)	11.45 Biblijne tajemnice	8.30 Alf (3, 4)
12.30 Żeglarstwo – America's Cup – Barcelona	10.00 Komisarz Rex 9 (124)	11.45 Panna Scarlet i komisarz 4 (2)	13.50 M.A.S.H. (20, 1, 2)	9.35 Poirot
13.00 Wspinaczka – ME – Villars-sur-Ollon 2024	11.00 Komisarz Rex 4 (57)	12.50 Wszystkie stworzenia duże i małe (4)	15.35 Trzecia planeta od Słońca 2 (25, 26)	11.45 Poirot 8
14.00 FILM WEC – Wyścig 24-godzinny w Le Mans	12.00 Katastrofy w przestworzach	13.50 Inspektor George Gently (1)	16.40 Trzecia planeta od Słońca 3 (1)	13.55 Nora Roberts: Tajemnica Angels Fall – thriller, USA 2007
17.30 Żeglarstwo	16.00 Kojak 3 (19, 20)	15.45 Panna Marple: Nemezis – film krym., Wielka Brytania 2007	17.15 Alf (24, 25)	15.55 W kręgu zdrady – thriller, Kan. 2017
18.00 Kolarstwo – CRO Race	18.05 Komisarz Rex 9 (125)	17.45 Poirot 13 (3)	18.20 Kabaretowe przeboje 2	17.50 Poirot
19.30 Kolarstwo kobiet – MŚ – Zurych 2024	19.05 Hudson i Rex (2)	19.45 Agenci NCIS 15 (17, 18)	19.25 I love kabaret EXTRA	20.00 Joker – dramat sensacyjny, USA 2015
21.00 Snooker – Turniej English Open – mecz finałowy	20.00 Legionista – film przygodowy, USA 1998	21.30 Fabryka lalek (4)	20.00 Hity polskiego kabaretu 6	22.00 Dorwać Cartera – film sensacyjny, USA 2000
24.00 Kolarstwo – CRO Race	22.05 Zdrójca – dramat kryminalny, USA 2008	22.30 Inspektor Ricciardi 2 (3)	21.00 Kabaretowe przeboje 2	0.05 Kickboxer – film sensacyjny, USA 1989
	0.20 Jestem mordercą – thriller, Polska 2016	0.45 Agenci NCIS 15 (17)	23.05 Magia nagości. Norwegia – pr. rozrywkowy	
			23.50 Magia nagości. Dania	
POLSAT SPORT 1	AMC	HGTV	NOWA TV	COMEDY CENTRAL
6.30 Tenis – Turniej ATP w Szanghaju	13.05 Sinbad i zderzenie furii – film przygodowy, USA 2016	15.10 Odlotowy ogród	8.05 Gliniarze (195, 196)	6.00 Bob kocha Abishole 4 (7, 8)
10.30 Tenis – Turniej ATP w Szanghaju	14.45 Wpieklostapienie – horror, USA 2014	16.20 Zgłosz remont 8	10.00 Doktor Martin 10 (78, 80)	6.55 Mów mi Kat 3 (11, 12)
14.30 Tenis – Turniej ATP w Szanghaju	16.20 Jack Frost – horror, USA 1997	17.15 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.	13.00 Świat według Bundy 7 (45, 46) – serial kom.	7.50 Młody Sheldon 4 (2, 3)
17.30 Siatkówka mężczyzn: BOGDANKA LUK Lublin – PGE GIEK Skra Belchatów	18.00 Christine – horror, USA 1983	18.10 Dorota was urządził!	14.00 Świat według Kiepskich (256, 247, 248, 260, 257)	8.35 Dwóch i pół 12 (15, 16)
20.30 Siatkówka mężczyzn: Aluron CMC Warta Zawiercie – GKS Katowice	20.05 Kingslayer – film przyg., Wlk. Bryt. 2022	19.40 Totalne remonty Szelągowskiej 7 – rozr.	16.30 Świat według Bundy 7 (135, 136) – serial kom.	9.30 Dwóch i pół (1, 2)
23.00 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga	22.00 Uniwersalny żołnierz – thriller SF, USA 1992	20.40 Polowanie na ogród 4	17.30 Miodowe lata (109-111)	10.30 Teoria wielkiego podrywu 8 (9-14)
1.00 Boks	24.00 Śmiertelna gorączka – horror, USA 2002	21.10 Polowanie na ogród – tarasy – pr. rozrywk.	20.00 Kabaret na wypasie, czyli Jabbar na żywo!	13.05 Przyjaciele 8 (19-24)
		21.40 Artyści od remontów	21.00 Zdrady (65)	16.05 Młody Sheldon 4 (4, 5)
		22.40 House Hunters – Poszukiwacze domów 8	22.00 Ślad (2, 3, 89)	17.00 Teoria wielkiego podrywu 8 (15-20)
		23.15 House Hunters – Poszukiwacze domów 3	1.00 Łowcy cieni. Pod presją (35)	19.30 Przyjaciele 9 (1-6)
				22.35 Dwóch i pół (3-6)
				0.30 The Daily Show 29
CANAL+ SPORT	TVN STYLE	POLSAT CAFÉ	TVP KOBIETA	TLC
13.30 Ekstrapaka – magazyn	11.30 Ugotowani 13	11.30 Więzienie kobiet	12.30 Mamaland	8.00 Zrobić na remoncie z Tarekiem i Heather
14.30 Ekstraklasa po godzinach	12.35 Ugotowani	12.30 Shopping Queens. Królowe Zakupów	13.00 Wszystkie kolory świata	9.00 Historie wielkiej wagi
15.40 Turbokozak – magazyn	13.35 Kuchenne rewolucje	14.30 Kolać w ciemno	14.00 Wszystko dla pań (64)	11.00 Kolekcjomania
16.20 Turbokozak Extra – mag.	14.35 Ślub last minute	15.30 10 lat młodsza w 10 dni	15.00 Piękno, zgłoś się!	12.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8
17.00 Magazyn Ligi Mistrzów	15.35 EuroPOLKI studentki	16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia	15.30 Ojciec Mateusz (7, 8)	14.00 Skórce na ratunek
18.00 LaLiga World – magazyn	16.35 Pojedynki na podróże	18.00 Nasz nowy dom	17.30 Nowe życie na wsi 26	15.00 Historie wielkiej wagi
18.30 Wyższy Pressing – mag.	17.35 Kuchenne rewolucje	20.00 Zdrady (103)	17.30 Winnice miłości (170)	17.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 6
20.10 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Legia Warszawa – Górnik Zabrze	18.40 Co słycać?	21.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów	19.30 Dzikie pszczoły (207)	19.00 Łowcy promocji
22.25 LaLiga World – magazyn	19.00 Małe światy według Marzeny Rogalskiej 3	22.00 Drugie życie sukni ślubnej. Second Chance Dresses	20.35 Akacja 38 (269)	20.00 Skórce na ratunek 6
23.00 Piłka nożna – Liga hiszpańska: Real Betis Balompie – RCD Espanyol	19.40 Kobieta na krącicu świata	23.00 Zdrady (74)	21.35 Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem (52)	21.00 Lekarze od twary 5
1.10 Magazyn Ligi Mistrzów	20.15 Konfrontacje Agaty 2	24.00 Oszukane (34, 35)	22.35 Porozmawiaj z nią – dramat obyczajowy, Hiszpania 2002	22.00 Dr Pyszczyla 5
	21.00 Jestem z Polski 14		0.40 The Voice Senior 5	23.00 Skórce na ratunek 6
	22.00 Ślub last minute			
	23.00 Pojedynki na podróże			

POLSAT DOKU	POLSAT VIASAT HISTORY	HISTORY	TVP HISTORIA	TVP ABC
14.00 Michael Jackson: Ostatnie pożegnanie – film dok.	15.35 Wyprawa po skarby z Bettany Hughes	15.20 Niewyjaśnione tajemnice świata 4	15.30 Korona królów	14.30 Sara i Kaczorek
14.55 Poszukiwacze historii	16.35 Skanowanie Nilu	16.15 II wojna światowa w kolorze: największe bitwy	16.05 Sensacje XX wieku	14.45 Tru i Tęczowe Królestwo
15.25 Singapur – najlepszy ze światów czy dyktatura przyszłości? – film dok.	17.50 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze	17.10 Triumf i upadek nazistów	17.10 Powstanie zwykłych ludzi	15.25 Go-tu-jemy
16.35 Tajwan – chińskie zagrożenie – dok., Francja 2022	18.55 Sekrety Watykanu: papież i diabeł	18.10 Niewyjaśnione tajemnice świata	18.10 Fake czy historia?	15.40 Skylanders Academy
17.45 Korea Południowa, jakiej jeszcze nie znacie	20.00 Tajne bazy nazistów 3	19.05 Gwiazdy lombardu	19.00 Kalendarium powstania warszawskiego	16.10 Oli i Luna
19.50 Tajemnice najdziwniejszych broni świata	21.00 Hitler kontra Stalin	20.00 Triumf i upadek nazistów	19.10 Stulecie Winnych	16.40 Rev i Roll
22.00 Apokalipsa – bitwa pod Verdun	22.00 Sekrety Watykanu: papież i diabeł	21.00 Ranczo kosmitów 5	20.00 Kroniki Hitlera	17.00 Stacyjkowo
24.00 Poszukiwacze historii	23.15 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze	22.00 Dalej niż ranczo kosmitów 2	21.05 Generał Władysław Sikorski. Tajemnica śmierci	17.10 Bob Budowniczy
		23.00 Niewyjaśnione tajemnice świata 3	22.10 Tajemnice szpiegów wojny	17.30 Petronix: Obrońcy zwierząt
			23.20 Sensacje XX wieku	18.00 Bystry Bill
			0.25 Kosa. Opowieść o Karolu Pniaku – dok., Pol. 2021	18.30 Artur i Dzieci Okrągłego Stołu
				19.00 Wieczorynka
				20.05 Sąsiedzi
PLANETE+	BBC EARTH	DISCOVERY CHANNEL	NATIONAL GEOGRAPHIC	NICKELODEON
16.00 Lecąc nad Wielką Brytanią 2	13.50 Kolej na podróże z Nickiem Knowlesem	9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów	13.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy	10.05 SpongeBob Kanciastoporty
17.00 Dokąd dzisiaj? 3	14.50 W okowach mrozu	10.00 Stacja Alaska	14.00 Morski patrol: Hiszpania	11.20 Patryk Rozgwiazda Show
18.00 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 5	15.50 Życie na pustkowiu 2	11.00 Klan z Alaski	15.00 Strzegąc granic 11	11.50 Grzmotomocni 3
19.00 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3	16.45 Bezsensowność: australijska rewolucja Michaela Mosleya	12.00 Fani czterech kótek	16.00 Ciekawsza strona historii	12.45 Niebezpieczny Henryk
19.35 Pokaż, co jesz	17.55 Kolej na podróże z Nickiem Knowlesem	13.00 Nagi instykt przetrwania: Elita	17.00 Wyprawa na dno	13.15 Niebezpieczny Oddział 2
20.40 Apokalipsa mody	18.50 Małe wielkie podróże	15.00 Złomowisko PL 6	18.00 Największe katastrofy budowlane	13.40 Harmidom w realu 2
21.50 Niewygodna prawda o celibacie	19.55 Wielkie archeologiczne odkrycia	16.00 Gorączka złota 14	19.00 Niezwykłe zjawiska pogodowe	14.10 Harmidom
22.55 Mała pigułka, wielka rewolucja	20.55 Życie na pustkowiu 5	17.00 Powrót do przeszłości	20.00 Katastrofa w przestworzach	15.00 Patryk Rozgwiazda Show
23.50 Sport i nauka. Ku doskonałości	21.55 W okowach mrozu 8	18.00 Przygody truckerki	21.00 Europa z powietrza	15.25 SpongeBob Kanciastoporty
	23.00 Brytyjskie fabryki 4	19.00 Złomowisko PL	22.00 Najpiękniejsze trasy kolejowe	17.00 Harmidom
		24.00 Fani czterech kótek	23.00 Odludna wyspa	18.00 Harmidom w realu 2
				18.25 Niebezpieczny Henryk 2
				18.55 Niebezpieczny Henryk 3
				19.25 Niebezpieczny Oddział 2
				20.15 Grzmotomocni 2
POLSAT 2	METRO	WP	TRAVEL CHANNEL	CARTOON NETWORK
6.30 Nasz nowy dom	12.40 Złodzieje	6.00 Mistrzowie Kabaretu	11.45 Kamperem przez świat	15.20 Młodzi Tytani: Akcja!
7.30 Na ratunek 112	13.20 Nauka jazdy 3	7.00 WP News	12.45 Pyszne miejscówki	15.45 Totalna Porażka: Przedszkolaki
8.30 Trudne sprawy	14.20 Celnicy na straży Europy 6	7.20 Tlit	13.50 Jak to robią zwierzęta?	16.30 Mini „Bohaterska wyprawa dzielnego księcia Ivandoe”
9.30 Sekrety rodziny	15.20 Alarmowy 091 – policjanci z Hiszpanii	7.50 Porzucone budowle 7	14.20 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta	16.40 Craig znad Potoku
11.30 Dlaczego ja?	16.20 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 10	9.50 Wymazane z historii 2	15.20 Złoto rzeki krokodyli	17.30 LEGO DREAMZzz
13.30 Nasz nowy dom	18.20 Milionery	10.50 Maszyny, które zmieniły świat	16.25 Kobieta na krańcu świata	18.00 Niesamowity świat Gumballa
14.30 Świat według Kiepskich	18.55 Fani czterech kótek 15	12.00 Wariaci za kierownicą 2	18.30 Biznes na kółkach	18.55 Totalna Porażka: Przedszkolaki
17.00 48h. Zaginieni	19.55 Ciężarówką przez Stany	13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver	19.35 Niezwykłe Stany Prokopa	19.50 Między nami, misiaczkami
19.00 Gliniarze	20.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11	17.00 Morderstwa w Midsomer 14	20.40 Pomocy! W moim domu straszny 4	20.20 Młodzi Tytani: Akcja!
20.00 Kości 2	21.35 Odwróćeni	18.55 Morderstwa w Midsomer	21.45 Hotele, ich legendy i sekrety	
21.00 Gliniarze	23.35 Doktor Sen – horror, USA/ Wielka Brytania 2019	21.05 Mistrzowie Kabaretu	22.45 Megaladunki	
22.00 Świat według Kiepskich		2.00 Kabaret na żądanie	23.50 Nagi instykt przetrwania	
24.00 48h. Zaginieni				
1.00 Zdrady				
2.00 Wydarzenia				
POLSAT PLAY	TVN TURBO	DTX	CI POLSAT	MINIMINI+
6.00 Kołowrotek	13.00 Klimex kontra Duda	7.05 Fani czterech kótek	15.05 Motywy mordercy	14.45 Teatr Ezopa
8.00 Dorwać tuńczyka	13.45 Samochód marzeń – kup i zrób	9.10 Militaria na warsztat	16.00 I nie opuścisz mnie aż do śmierci 2	15.10 Popotworki! Przyjaciele z przedszkola!
11.00 Wojny magazynowe	14.30 Zawodowi handlarze	11.10 Zawód: drwal	17.00 Zbrodnia prawie dokonana 3	15.36 Hello Kitty: Super styl
13.00 Hardkorowy lombard	16.00 Wojny samochodowe	12.10 Niemiecka budowlanka	18.00 Morderca z internetu	16.05 Strażak Sam
15.00 Polski lombard Walusia	18.00 Raport Turbo	13.10 Gorączka złomu	19.00 Więzy zbrodni	16.32 Pola i Piotruś
16.00 Gwiazdy lombardu	18.15 Samochód marzeń Adama Klimka	14.10 A2 – autostrada na Zachód	20.00 Kobiety, które niosły śmierć 9	16.57 Edzio i Lusja
18.00 Polacy za granicą	19.00 Debeściaki	15.10 Fani czterech kótek	21.00 Morderstwo po obiedzie: Zabójstwo Davida Jacksona	17.25 Hello Kitty: Super styl
21.00 Złomiarze	19.45 Hiszpańska straż cywilna	17.10 K2 – kierowców dwóch	22.00 Kobiety, które niosły śmierć 13	17.55 Ciekawski George
22.00 Więzienie	20.15 Mobilni mechanicy	18.10 Auto – naprawa 12	23.00 Morderca z internetu	18.24 Enchantimals: Miejskie przygody – Ulica Główna
22.30 Największe śledztwa CBS	21.00 Wojny samochodowe	19.10 Fani czterech kótek		18.35 Koci domek Gabi
23.35 Więzienie	22.00 Raport Turbo	20.10 Hotrod wg Kindiga 7		19.05 Kicia Kocia
0.35 łowca pedofilów	22.20 Zawodowi handlarze	21.10 Absurdy drogowe		19.25 Szmakowe Królestwo
2.35 997 – Fajbusiewicz na tropie	23.05 Naprawy nie do naprawy	22.10 Megalotnik we Frankfurcie		19.45 Ogggy Ogggy
23.10 Królowie asfaltu		23.10 Królowie asfaltu		
FOOD NETWORK	TELE 5	TVP HD	ANTENA HD	TV TRWAM
7.45 Słodki biznes	9.00 Kabaretowy Szal 2	11.20 Na sygnale	7.00 Kabaretowy Szal	17.00 Po stronie prawdy
9.30 Wiem, co jem na diecie	10.00 Remont na 5+	12.25 Ojciec Mateusz 23	11.05 Celnicy	18.05 Informacje dnia
12.25 Zasadzka w supermarkecie	10.30 Legendy sportu	13.20 Komisarz Alex 18	12.05 77 TV 2	18.15 Rozmowy niedokończone
13.25 Posiekani	11.00 Królowa szpady	14.15 Ranczo 4	13.00 Australijscy poszukiwacze złota 2	19.30 Opowieści Starego Testamentu
14.25 Co nas truje	13.00 Wojna z mafią	16.10 Okrasa łamie przepisy	14.00 Australijscy poszukiwacze złota 4	20.00 Informacje dnia
15.10 Włoski turniej smaku: Apulia	15.10 Uśmiechnij się	16.45 Makłowicz w podróży	15.00 Detektyw w sutannie 3	20.20 Różaniec
16.15 Makłowicz w drodze	15.20 Legendy sportu	17.25 Ojciec Mateusz 6	16.00 Gliniarz i prokurator 5	20.50 Myśląc Ojczyzna
18.00 Molly gotuje na farmie	15.45 Coś śmiesznego	18.20 Ojciec Mateusz 14	18.00 77 TV 2	21.00 Apel Jasnogórski
19.05 Apetyt na miłość	16.00 Pablo Escobar: Szef zła	19.20 Ranczo 10	20.00 Astrid i Raphaëlle 2	21.20 Informacje dnia
20.05 Kuchenne rewolucje	18.00 Kabaretowy Szal 2	20.10 Rodzinka.pl	22.40 Trójkąt bermudzki – dram. sensacyjny, Polska 1987	22.00 Bądź wierny, idź i pamiętaj
21.10 Ogniem i patelnią	20.00 Sherlock Holmes: Mroczne początki	21.25 Ojciec Mateusz 31	0.25 Mad Heidi – komedia przyg., Szwajcaria 2022	23.25 Wielkość rodziła się przy ołtarzu
22.15 Nieprawdopodobne dynie	21.55 Kabaretowy Szal 2	22.20 Komisarz Alex 21		
23.15 Na tusto i na grubo	23.50 Dom Charnela – horror, USA 2016	23.20 Dobry ludzie – thriller, Wielka Brytania/USA/Szwecja/Dania 2014		
0.15 Posiekani				

TVP 1

- 6.05 **Wichrowe wzgórze (19)**
- 7.00 **Transmisja mszy św.**
- 7.30 **Dobre historie** – mag.
- 8.00 **Akacja 38 (440)**
- 8.50 **Ranczo 5 (63)** – obycz.
- 9.50 **Komisarz Alex 10 (118)**
- 10.45 **Ojciec Mateusz 8 (101)**
- 11.35 **Korona królów. Jagiellonowie (210)**
- 12.10 **Agrobiznes** – magazyn
- 12.25 **Agropogoda** – pr. inf.
- 12.35 **Magazyn rolniczy**
- 12.50 **Na granicy wyginiecia: najciekawsze zwierzęta Chin** – film przyrodniczy, Austria/Chiny 2020
- 14.00 **Wichrowe wzgórze (20)**
- 14.55 **Jaka to melodia?** – telet.
- 15.35 **Gra słów. Krzyżówka**
- 16.05 **Dziedzictwo (363)**
- 17.00 **Teleexpress; Pogoda**
- 17.20 **Jaka to melodia?** – telet.
- 17.55 **Klan (4381)** – telen.
- 18.25 **Reportery** – mag. rep.
- 18.45 **Akacja 38 (467)**
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 19.55 **Pytanie dnia** – publ.
- 20.30 **Korona królów. Jagiellonowie (211)**
- 20.10 **Sport; Pogoda**

TVP 2

- 4.35 **Na dobre i na złe (877)**
- 5.30 **M jak miłość (1673)**
- 6.20 **Operacja zdrowie (21)** – mag. med., Pol. 2024
- 6.55 **Barwy szczęścia (3042)**
- 7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn
- 7.55 **Pytanie na śniadanie**
- 11.15 **Lena na Kaukazie: Gruzja – Tbilisi. Kuchnia i bazyry** – cykl reportaży, Polska 2022
- 11.50 **Dobry tytuł** – mag. kult.
- 12.30 **Koło fortuny (1733)**
- 13.15 **Miłość i nadzieja (44)**
- 14.05 **Va banque (796)**
- 14.35 **Na sygnale (606)**
- 15.05 **La Promesa – pałac tajemnic (27)** – serial obycz., Hiszpania 2022
- 16.00 **Koło fortuny (1734)**
- 16.35 **Familiada** – teleturniej
- 17.20 **Miłość i nadzieja (45)** – telen., Turcja 2022
- 18.15 **Va banque (797)**
- 18.50 **Jeden z dziesięciu**
- 19.30 **Barwy szczęścia (3042)** – obycz., Polska 2024
- 20.05 **Barwy szczęścia (3043)** – serial obyczajowy, Polska 2024 **str. 4, 11**

POLSAT

- 4.45 **Disco Gramy** – pr. muz.
- 5.25 **Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – progr. inform.
- 8.30 **Malanowski i partnerzy (286, 287)**
- 9.30 **Sekrety rodziny (235)** – paradok., Pol. 2021
- 10.30 **Dlaczego ja? (922)** – paradok., Pol. 2019
- 11.30 **Gliniarze (744-746)** – paradok., Pol. 2022
- 14.35 **Dlaczego ja? (1361)** – paradok., Pol. 2024
- 15.50 **Wydarzenia; Pogoda**
- 16.20 **Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 **Na ratunek 112 (956)** – paradok., Pol. 2024
- 17.00 **Gliniarze (981)** – serial paradok., Polska 2024
- 18.00 **Pierwsza miłość (3865)** – serial obyczajowy, Polska 2024 **str. 11**
- 18.50 **Wydarzenia**
- 19.15 **Lepsza Polska (19)** – pr. publ., Polska 2024
- 19.25 **Sport; Pogoda**
- 19.35 **Malanowski. Nowe rodzenie (20)** – serial sens., Polska 2024

TVN

- 5.40 **Uwaga!** – magazyn rep.
- 5.55 **Ukryta prawda (874)**
- 6.50 **Kuchenne rewolucje (1/15): Piekary Śląskie** – Modry Kociotek/Laboratorium Chleba – pr. rozr., Polska 2021
- 7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.30 **B&B love (23/40)**
- 12.05 **Kuchenne rewolucje (5/14): Wrocław, Alladin's** – program rozr., Polska 2018
- 13.10 **Ukryta prawda (1637)**
- 14.15 **Detektywi (115)**
- 15.20 **Rodadca smaku (19)**
- 15.30 **Kuchenne rewolucje (2/15): Janki – Ajax** – pr. rozr., Polska 2021
- 16.35 **Ukryta prawda (1647)**
- 17.40 **Detektywi (125)**
- 18.45 **Sport; Pogoda**
- 19.00 **Fakty**
- 19.40 **Uwaga!** – magazyn rep.
- 20.00 **Rodadca smaku (20)**
- 20.10 **Na Wspólnej (3894)** – serial obyczajowy, Polska 2024 **str. 4, 11**
- 20.50 **B&B love (24/40)** – telen. dok., Pol. 2024

TVN 7

- 5.05 **Szkoła (801, 557)** – paradok., Pol. 2020
- 7.00 **Szpital (369)** – serial paradokulturalny, Polska 2015-2016
- 8.00 **Ukryta prawda (1222, 1063, 1064)** – paradok., Pol. 2021
- 11.00 **Detektywi (52/56)** – fab.-dok., Polska 2023
- 12.00 **W-11 – Wydział Śledczy (799)** – serial fab.-dok., Polska 2011
- 12.45 **Szpital (370)** – serial paradokulturalny, Polska 2015-2016
- 13.45 **Sekrety życia (24/40)** – paradok., Pol. 2023
- 14.50 **Sędzia Anna Maria Wesołowska (472, 473)** – serial fab.-dok., Polska 2009-2010
- 16.50 **Sekrety życia (19/40)** – paradok., Pol. 2023
- 17.55 **Szpital (887)** – serial paradok., Polska 2019
- 18.55 **Ukryta prawda (1308)** – paradok., Pol. 2021
- 20.00 **Hotel Paradise 9 (29/48)** – reality show, Polska 2024



- 21.05 **Ojciec Mateusz 31 (404)** – serial krym., Polska 2024 **str. 11**
- 22.05 **Sprawa dla reportera** – mag. interwencyjny
- 23.05 **Bijące serce Warszawy** – film dok., Polska 2023, reż. Rafał Łysak
- 0.10 **Profilera (4/12)** – serial kryminalny, Polska 2024
- 1.10 **System** – dramat kryminalny, USA/Wielka Brytania/Czechy/Rumunia/Rosja 2015, reż. Daniel Espinosa, wyk.: Tom Hardy, Noomi Rapace, Gary Oldman, Joel Kinnaman, Xavier Atkins, Mark Lewis Jones, Fares Fares, Karel Dobrý, Agnieszka Grochowska (145 min)
- 3.35 **Serial**

- 20.50 **Tak to leciało! (47)** – teleturniej muzyczny, Polska 2024
- 21.50 **Krucjata 2. Znak bliźniąt (4/13)** – serial krym., Polska 2024
- 22.40 **Informacje kulturalne**
- 23.00 **Hala odlotów (16)** – talk-show
- 23.55 **Akt odwagi** – film sensacyjny, USA 2012, reż. Mike McCoy, Scott Waugh, wyk.: Alex Veadov, Roselyn Sanchez, Rorke, Jason Cottle, Dave, Sonny, Weimy, Ray, Ajay, Mikey (110 min)
- 1.45 **Poczet świrów polskich** – cykl fel., Polska 2024
- 2.20 **W trybach zbrodni (7, 8-ost.)** – serial sens., Szwecja 2020

- 20.10 **Nasz nowy dom (328)** – reality show, Polska 2024
- 21.15 **Przyjaciółki (282)** – serial obyczajowy, Polska 2024
- 22.20 **Serce nie służy** – komedia romant., Polska 2018, reż. Filip Zylber, wyk.: Roma Gąsiorowska, Paweł Domagała, Magdalena Rózcicka, Mateusz Grabowski, Borys Szycc, Tomasz Sapryk, Ewa Kasprzyk (140 min)
- 0.40 **Małe kobietki** – melodramat, USA 2019, reż. Greta Gerwig, wyk.: Saoirse Ronan, Emma Watson, Florence Pugh (170 min)
- 3.30 **Nasz nowy dom (277)** – reality show, Pol. 2023

- 21.30 **Kuchenne rewolucje (5/12)** – program rozr., Polska 2024
- 22.30 **Podatek od miłości** – komedia romant., Polska 2018, reż. Bartłomiej Ignaciuk, wyk.: Aleksandra Domańska, Grzegorz Damięcki, Roma Gąsiorowska, Michał Czernecki, Anna Smołotwicz (125 min)
- 0.35 **Detektywy (5/8)** – serial kryminalny, USA 2014
- 1.55 **Dowodzy zbrodni 4 (5/24)** – serial kryminalny, USA 2006
- 2.55 **Szpital (313)** – serial paradokulturalny, Polska 2015-2016
- 3.55 **Uwaga!** – magazyn rep.
- 4.15 **Nauka jazdy 2 (10)** – pr. rozr., Polska 2017

- 21.00 **Maska** – komedia, USA 1994, reż. Chuck Russell, wyk.: Jim Carrey, Cameron Diaz, Peter Riegert, Peter Greene, Amy Yasbeck, Richard Jeni, Orestes Maticena, Tim Bagley, Nancy Fish (135 min)
- 23.15 **Od kołtasy aż po grób** – film sensacyjny, USA 2003, reż. Andrzej Bartkowiak, wyk.: Jet Li, DMX, Anthony Anderson, Kelly Hu, Gabrielle Union, Mark Dacascos (135 min)
- 1.30 **Hotel Paradise 9 (28/48)** – reality show, Polska 2024
- 2.30 **Prawdziwy horror** – serial dokumentalny, Wlk. Bryt. 2017-2018
- 3.30 **Druga strona medalu 2 (5, 7)** – talk-show

TVP SERIALE

- 8.30 **Komisarz Alex 4 (43)**
- 9.20 **Złotopolscy (1110)**
- 9.50 **Klan (1018)**
- 10.30 **Ranczo 3 (36)**
- 11.20 **Ojciec Mateusz 31 (403)**
- 12.20 **Rodzinka.pl (190, 191)**
- 13.30 **Ojciec Mateusz 26 (335, 336)**
- 15.25 **Komisarz Alex 4 (44)**
- 16.15 **Na sygnale (35, 36)**
- 17.25 **Ranczo 3 (37, 38)**
- 19.30 **Ojciec Mateusz 26 (337)**
- 20.30 **Komisarz Alex 22 (271)**
- 21.30 **Ranczo 3 (39, 40)**
- 23.35 **Ojciec Mateusz 26 (338)**

TVP ROZRYWKA

- 12.35 **Familiada** – teleturniej
- 13.15 **Czterdziestolatek. Dwa-dziesiąt lat później (5)**
- 14.20 **Rodzinka.pl (174, 175)**
- 15.30 **Tak to leciało!** – telet. muz.
- 16.30 **Kabaretomania** – rozr.
- 17.25 **Va banque** – telet., Pol.
- 18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
- 18.40 **Okrasa tamie przepisy**
- 19.45 **Makłowicz w podróży**
- 20.20 **Bulionerzy (29)**
- 20.55 **Do śmiechu!**
- 21.55 **Postaw na milion** – telet.
- 23.50 **Kabaret. Super Show Dwójki**

TVP 3

- 14.05 **Catkiem niezła historia**
- 14.30 **Program informacyjny**
- 15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego**
- 15.20 **Niezwykłe miejsca**
- 15.30 **Program lokalny**
- 19.30 **ZdroWY Plan (4)**
- 19.45 **Kryminalna siódemka**
- 20.00 **Diennik regionów**
- 20.30 **Gość Regionów**
- 21.00 **Program lokalny**
- 22.00 **Studio LOTTO**
- 22.10 **Telekurier**
- 22.40 **Przysięga (581)**
- 23.35 **Panorama**

SUPER POLSAT

- 10.00 **Wydarzenia**
- 10.30 **Małe wielkie marzenia (1, 2)**
- 11.30 **Świat według Kiepskich (438-442)**
- 14.05 **Ninja Warrior Polska (4)**
- 16.00 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6** – reality show
- 17.30 **Świat według Kiepskich 20.00** **Złomiarze (10)**
- 21.05 **183 metry strachu** – thriller, USA 2016
- 22.55 **Ja, szpieg** – komedia sensacyjna, USA 2002
- 1.00 **Złomiarze (10)**

POLO TV

- 9.00 **Disco Polo Mix**
- 10.00 **Top 10** – lista przebojów
- 11.00 **Disco Duety**
- 11.30 **Kochamy Lata 90!**
- 12.00 **Folkowe Love**
- 13.00 **Polskie szlagiery**
- 14.00 **Weselne przeboje**
- 15.00 **Hit za hitem**
- 16.00 **Disco Polo Mix**
- 17.00 **Concertowe Love**
- 18.00 **Nówki**
- 19.00 **Lubię disco!**
- 20.00 **Hit za hitem**
- 21.00 **Chłopaki do wzięcia**
- 23.00 **Zdrady**

TV 4

- 6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (162, 342) – reality show, Polska 2023
- 8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (30) – reality show, Polska 2020-2021
- 9.00 **Dlaczego ja?** (863, 864) – serial paradokum., Polska 2018
- 11.00 **Trudne sprawy (1030-1032)** – serial paradokum., Polska 2021
- 14.00 **Policjantki i Policjanci (425)** – serial obycz., Polska 2018
- 15.00 **Na ratunek 112 (632, 957)** – serial paradokum., Polska 2021
- 16.00 **Policjantki i Policjanci (870, 871)** – serial obycz., Polska 2022
Załoga wyjaśnia sprawę finansowych oszustw. Ofiarami padają posiadacze rachunków bankowych. Klientka nagrywa złodziei.



- 18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (354) – reality show, Polska 2024
- 19.00 **Policjantki i Policjanci (1199)** – obycz., Polska
- 20.00 **Uroczysko (76)** – serial kryminalny, Pol. 2024
- 20.30 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (842)**
- 21.30 **Miłość za wszelką cenę (24)**
- 22.30 **Pamiętniki z wakacji (127)** – paradok., Pol.
- 23.30 **Na dnie piekła** ** – film sensacyjny, USA 2010 (125 min)
- 1.35 **STOP Drogówka** – mag.
- 2.35 **Interwencja** – mag.
- 2.55 **Śmierć na 1000 sposobów (7)** – dok., USA
- 3.25 **Disco Polo Life** – muz.
- 4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz., Polska
- 5.30 **Telezakupy TV Okazje**

TV 6

- 12.00 **Detektywi w akcji (147)**
- 13.05 **Wieżenie (25, 26)**
- 14.00 **Septagon (19)** – krym.
- 15.00 **Policjantki i Policjanci (753)** – serial obycz.
- 16.00 **Kobra – oddział specjalny (42)** – serial sens., Niem.
- 17.00 **Magnum: Detektyw z Hawajów (44)** – sens.
- 18.00 **Strażnik Teksasu (17, 18)**
- 20.00 **Agenci NCIS: Los Angeles 5 (21, 22)**
- 22.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (124, 125)**
- 24.00 **Krejzi patrol (11, 12)**

TV PULS

- 6.00 **Nash Bridges (88, 89)** – sens., USA 1999
- 8.00 **Kobra – oddział specjalny (9)** – serial sens., Niemcy 2015
- 9.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci 2 (23)** – krym., USA 2013
- 10.00 **Zaklinaczka duchów 2 (39)** – serial fantasy, USA 2006-2007
- 11.00 **Nie igraj z aniołem (33, 34)** – serial obycz., Meksyk 2008
- 13.00 **Zaklinaczka duchów 2 (40)** – serial fantasy, USA 2006-2007
- 14.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci 2 (24)** – krym., USA 2013
- 15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 10 (501)** – serial obyczajowy, Polska 2022
- 16.00 **Kurierzy 2 (63, 64)** – serial fab.-dokum., Polska 2023
- 18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 15 (801, 802)** – serial obyczajowy, Polska 2024



- 20.00 **Taxi 2** – komedia sensacyjna, Francja 2000, reż. Gérard Krawczyk, wyk.: Samy Naceri, Frédéric Diefenthal, Marion Cotillard (110 min)
- 21.50 **Jack Mimoun: Sekret wyspy Val Verde** – film przyg., Francja/Belgia 2022, reż. Ludovic Colbeau-Justin, Malik Bentaha, wyk.: Malik Bentaha, François Damiens (125 min)
- 23.55 **Przypadkowa miłość** ** – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 2015, reż. David O. Russell, wyk.: Jessica Biel (125 min)
- 2.00 **Dzielnica strachu 7 (281)** – serial krym., Polska 2024
- 3.15 **Zobacz to!**

PULS 2

- 15.35 **Psi Patrol 3 (14)**
- 16.00 **Bing 4 (14-16)**
- 16.35 **Świnika Peppa 2 (41-44)**
- 17.00 **Masha i Niedźwiedź**
- 17.35 **Baranek Shaun 5 (10-12)**
- 18.00 **Pingwiny z Madagaskaru**
- 19.05 **Rubble i jego ekipa (7)**
- 19.35 **Psi Patrol 3 (6)**
- 20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 15 (792)**
- 21.00 **Dzielnica strachu 7 (287, 288)**
- 23.00 **Wij: Przekłeta wioska** – horror, Rosja/Ukraina/Czechy 2014

FOKUS TV

- 6.00 **Wehikuł czasu (1003)**
- 6.20 **Septagon (24)** – krym.
- 7.20 **Wehikuł czasu (1003)**
- 7.25 **Fabryka jedzenia (4)**
- 7.55 **Poszukiwacze historii (9, 10)** – dok., Pol. 2018
- 9.00 **Starożytni kosmici (4)**
- 10.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (68) – reality show, Polska 2022
- 11.00 **Galileo (21)** – program popularnonauk., Pol.
- 12.00 **Wojny magazynowe (16, 17)** – reality show, USA 2013
- 13.00 **Gwiazdy lombardu (25, 26, 1, 2)** – reality show, USA 2010-2011
- 15.00 **Superfabryki (8)** – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2019
- 16.00 **Starożytni kosmici (9, 10)** – dok., USA '16
- 18.00 **Rolnicy. Podlasie (24, 25)** – serial dok., Polska 2021
- 20.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (69) – reality show, Polska 2022
- 21.00 **Galileo (22)** – program popularnonauk., Pol.



- 22.00 **Fabryki wojny (5, 6)** – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2020
Stworzony przez Japończyków Mitsubishi Zero stał się maszyną do samobójczych ataków kamikaze.
- 24.00 **Starożytni kosmici (6)** – serial dokumentalny, USA 2016
- 1.00 **Rolnicy. Podlasie (20, 21)** – serial dok., Polska 2020
- 3.00 **Autostrada przez piekło (11)** – serial dokumentalny, Kanada 2019
- 4.00 **Dziatkowcy (9): Nieuświadomiona potrzeba** – serial dokum., Polska 2021
- 5.00 **Kołowrotek (3, 4)** – magazyn wędkarski, Polska 2020

ESKA TV

- 12.15 **Co się słucha?**
- 13.00 **Eska TV info**
- 13.15 **Przesłuchanie**
- 14.00 **Eska TV info**
- 14.15 **Jazdy Gwiazdy**
- 15.00 **Eska TV info**
- 15.15 **Podwójna Gorąca 20**
- 18.00 **Przyjaciele 8 (7-10)**
- 20.00 **Polacy za granicą**
- 21.00 **Włacy móch**
- 22.00 **Teoria wielkiego podryw 11 (24)**
- 22.30 **Teoria wielkiego podryw 12 (1)**
- 23.00 **Śmierć na 1000 sposobów**

TTV HD

- 5.05 **Dobra robota (3/12)**
- 6.05 **Sport**
- 6.10 **Express** – pr. inf., Pol.
- 6.30 **DeFacto 13 (8/24)**
- 7.00 **Ukryta prawda (911)**
- 8.00 **Szpital (801, 802)**
- 10.00 **Kartoteka 9 (5/30)** – fab.-dok., Polska 2015
- 11.05 **Zakup w ciemno 3 (32/40)** – reality show
- 12.05 **Życie na kredycie (24)** – reality show, Polska
- 12.40 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 8 (3/20)** – fab.-dok., Ukraina
- 13.45 **Diabelnie boskie 2 (5, 6/24)** – reality show, Polska 2023
- 14.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 20 (4/14)** – pr. rozr., Polska 2024
- 15.45 **Express, Pogoda**
- 16.05 **Zakup w ciemno 4 (19/40)** – reality show
- 17.15 **Piłkarki. Dziewczyny z boiska (12/28)** – serial dok., Pol. 2024
- 17.45 **Express, Pogoda**
- 18.00 **Sport**
- 18.05 **Dobra robota 4 (20/24)** – serial dok., Pol. 2024



- 18.40 **Złomowisko PL (3/13)** – serial dokumentalny, Polska 2021
- 19.45 **Express, Pogoda**
- 20.05 **Zakup w ciemno 4 (20/40)** – reality show, Polska 2024
- 21.15 **Piłkarki. Dziewczyny z boiska (13/28)** – serial dok., Pol. 2024
- 21.45 **Express, Pogoda**
- 22.00 **Życie na kredycie 5 (9, 10/26)** – reality show, Polska 2024
- 23.05 **Zony Podlasia 2 (5/10)** – serial dok., Pol. 2024
- 0.10 **Piłkarki. Dziewczyny z boiska (12, 13/28)** – serial dok., Pol. 2024
- 1.10 **Farma Clarksona 2 (4/8)** – dok., W. Bryt.
- 2.10 **Dobra robota 4 (18/24)**
- 2.45 **Osadzone. Blok F (4, 5/26)** – paradok.
- 3.45 **Kartoteka 9 (5/30)**

TVP POLONIA

- 16.30 **Barwy szczyścia (2985)**
- 17.00 **Teleexpress**
- 17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
- 17.50 **Teleexpress Extra**
- 18.15 **Zachodzący w Polsce**
- 18.45 **Panorama**
- 19.10 **Wschód**
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 19.55 **Pytanie dnia**
- 20.25 **Głina 2 (24, 25)**
- 22.15 **Polonia 2**
- 22.50 **Laskowik & Malicki**
- 23.10 **Panorama**
- 23.45 **Dziennik regionów**

TVN 24

- 6.00 **Serwis informacyjny**
- 7.30 **Rozmowa Piaseckiego**
- 8.00 **Serwis informacyjny**
- 9.55 **Biznes** – pr. publicyst.
- 10.00 **Serwis informacyjny**
- 10.55 **Biznes** – pr. publicyst.
- 11.00 **Serwis informacyjny**
- 11.55 **Biznes** – pr. publicyst.
- 12.00 **Serwis informacyjny**
- 13.55 **Biznes** – pr. publicyst.
- 14.00 **Serwis informacyjny**
- 14.55 **Biznes** – pr. publicyst.
- 15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
- 16.00 **Fakty po południu**
- 18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
- 19.15 **Serwis informacyjny**
- 19.30 **Fakty po Faktach** – inf.
- 20.00 **Kropka nad i** – publ.
- 20.30 **Czarno na białym**
- 21.00 **Polska i świat** – mag.
- 22.00 **Szkoło kontaktowe**
- 23.00 **Dzień po dniu** – mag.
- 23.40 **Biznes** – pr. publicyst.
- 24.00 **Fakty po Faktach** – inf.
- 0.40 **Kropka nad i** – publ.

TVP INFO

- 8.30 **Serwis Info**
- 8.33 **Poranek TVP Info**
- 9.00 **Serwis Info**
- 9.05 **Poranek TVP Info**
- 9.30 **Przed południem**
- 10.30 **Serwis Info**
- 14.30 **Program informacyjny 19.30**
- 15.00 **Serwis Info**
- 16.00 **Dzień w godzinę**
- 17.00 **Teleexpress**
- 17.15 **Teleexpress Extra**
- 17.35 **Kontrapunkt** – pr. publ.
- 18.00 **Panorama**
- 18.15 **Kontrapunkt** – pr. publ.
- 18.40 **Serwis Info**
- 19.29 **Pytanie dnia** – publ.
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 19.58 **Pytanie dnia** – publ.
- 20.18 **Niebezpieczne związki**
- 21.00 **Kwiatki polskie** – mag.
- 21.45 **Panorama**
- 22.25 **Okno na świat** – mag.
- 23.00 **Polska Nocą**

POLSAT NEWS

- 6.00 **Nowy dzień** – pr. inf.
- 7.40 **Graffiti** – pr. publicyst.
- 8.00 **Nowy dzień** – pr. inf.
- 10.00 **W rytmie dnia**
- 12.50 **Wydarzenia 12:50**
- 13.30 **W rytmie dnia**
- 15.50 **Wydarzenia 15:50**
- 16.05 **Więcej „Wydarzeń”**
- 16.30 **Punkt widzenia** – publ.
- 18.30 **Studio parlament**
- 19.15 **Lepsza Polska** – publ.
- 19.50 **Debata dnia** – pr. publ.
- 21.50 **Wydarzenia wieczorne**
- 22.30 **Dzień na świecie** – inf.
- 23.30 **Obraz dnia**
- 0.15 **Punkt widzenia** – publ.
- 2.00 **Wydarzenia wieczorne**
- 2.35 **Lepsza Polska** – publ.
- 3.05 **Interwencja**
- 3.20 **Poszukiwacze historii**
- 3.40 **SuperLudzie**
- 4.05 **Łowca pedofiliów**
- 4.30 **Poszukiwacze historii**
- 4.50 **SuperLudzie**
- 5.15 **Dzień na świecie** – inf.

TVP SPORT	POLSAT FILM	KINO POLSKA	TVN FABUŁA	FX
13.55 Letnie IO Paryż 2024 – Windsurfing	7.30 Doktor Martin (69)	10.05 Pociąg – film psychologiczny, 1959	12.40 Seriale Top 5 – kult.	11.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (1)
14.55 Letnie IO Paryż 2024 – Żeglarstwo	8.30 Przyjaciółki (259, 260)	12.10 W takim niedużym mieście...	12.55 Prawo Agaty (11, 12)	11.55 CSI: Kryminalne zagadki Miami (21, 22)
15.45 Letnie IO Paryż 2024 – Windsurfing	10.30 Świat według Kiepskich (188, 189, 226, 227, 66, 201) – serial kom.	12.30 Na strajki!	14.55 Seriale Top 5 – kult.	13.45 Agenci NCIS (1, 2)
16.30 Letnie IO Paryż 2024 – Taekwondo	14.20 Mały Książę – film animowany, USA 2015	13.00 Potop (1/2)	15.10 Druga szansa (7, 8)	15.35 Dr House (22, 1)
16.55 Futsal – MŚ – Uzbekistan 2024	16.35 Zróbmy sobie wnuka – komedia, Polska 2003	16.15 W słońcu i w deszczu (7)	17.10 Magia kina – pr. kult.	17.25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 15 (11)
19.00 Piotr Małachowski. Człowiek z diamentu	18.25 Ze względu na płeć – film biograficzny, Chiny 2018	17.40 Sława i chwala (3, 4)	17.30 Seriale kultowe	18.20 CSI: Kryminalne zagadki Miami (23, 24)
20.15 Ring TVP Sport	21.00 Parada serc – komedia romantyczna, Pol. 2022	20.00 Sztuczki – komediodramat, 2007	17.40 Kosmiczny mecz 2: Nowa era – film familijny, USA 2021	20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (2, 3)
21.10 Piłka nożna – LM	22.00 Ostatnia rodzina – dramat obyczajowy, 2016	22.00 Wyrzek na Franciszka Klosa – dramat wojenny, 2000	20.00 Kong: Wyspa Czaszki – film przyg., USA 2017	22.00 Park Jurajski 3 – film przygod., USA 2001
23.00 Sportowy wieczór	23.25 Klucz do wieczności – thriller, USA 2015		22.40 Raj dla par – komedia romant., USA 2009	23.50 Agenci NCIS (1, 2)
			0.55 Królowe zbrodni – film kryminalny, USA 2019	
EUROSPORT 1	TVP KULTURA	AXN	ROMANCE TV	POLSAT SERIALE
12.30 Kolarstwo – Wyścig Binche-Chimay-Binche	13.25 Poczet świrów polskich	7.25 Rekrut 4 (10, 11)	14.20 Emilie Richards: Już tylko Nowa Zelandia – film obyczajowy, Niemcy 2010	6.00 Gliniarze (458-460)
13.00 Kolarstwo – CRO Race	14.00 Chciałbym się ogolić	9.20 SEAL Team 6 (7)	16.15 Gabinet z widokiem na morze: Bracia i synowie – film obyczajowy, Niemcy 2018	9.00 48h. Zaginiony (19-23) – serial kryminalny
16.00 Kolarstwo – Münsterland Giro	14.35 Wielkie manewry – film kostiumowy, Francja 1955	10.20 Rekrut 4 (12, 13)	18.05 Lato w Portugalii – melodramat, Niemcy 2013	14.00 Świat według Bundych 7 (137, 138) – serial kom.
18.00 Kolarstwo – CRO Race	16.30 Przeprowadzki (6)	12.10 SEAL Team 6 (8)	20.00 Inga Lindström: Najpiękniejsze miejsce na świecie – film obycz., Niem. 2021	15.00 Świat według Kiepskich (353-357) – serial kom.
19.00 Porsche Supercup – Podsumowanie sezonu	17.30 Któreśy po sztukę	13.10 MacGyver 3 (17, 18)	21.55 Górski lekarz (80)	17.30 Doktor Martin (80, 1, 2) – serial obyczajowy
19.30 Snooker – Turniej Shanghai Masters	17.45 Aleksandra Jachtoma	15.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (15, 16)	23.50 Szkoła jazdy – komedia, Niemcy 2012	21.00 Strażnik Teksasu (14-16) – serial sensacyjny
20.30 Kolarstwo – Münsterland Giro	18.20 Muzyka zamknięta w drewnie	17.20 MacGyver 3 (19, 20)		24.00 Ślad (66-68) – serial kryminalny
22.00 Kolarstwo – CRO Race	20.00 Hala odlotów	19.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (17, 18)		3.00 Na ratunek 112 (802-805)
23.00 Triathlon – T100 World Tour – Ibiza	21.05 Pokolenie – dramat wojenny, Polska 1954	21.05 Agenci NCIS 18 (2, 3)		5.00 Sekrety rodziny (204)
	22.45 Matylda (3)	23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (17, 18)		
	23.45 Nie oglądaj się teraz – thriller, W. Bryt. 1973	0.55 MacGyver 3 (19, 20)		
		2.45 Agenci NCIS 18 (2, 3)		
EUROSPORT 2	STOPKLATKA	EPIC DRAMA	ZOOM TV	KINO TV
13.00 Triathlon – T100 World Tour – Ibiza	9.00 Jednostka Specjalna „Dunaj” 14 (4)	9.45 Poirot 13 (4)	10.40 Niewyjaśnione tajemnice świata	8.35 Alf (4, 5)
14.00 FIA WEC – Wyścig 24-godzinny w Le Mans	10.00 Komisarz Rex 9 (125)	11.45 Panna Scarlet i komisarz 4 (3)	11.40 Biblijne tajemnice	9.40 Poirot
17.30 Żeglarstwo	11.00 Komisarz Rex 4 (58)	12.50 Wszystkie stworzenia duże i małe (5)	13.40 I love kabaret EXTRA	13.55 Nora Roberts: Pod księżycem Karoliny – dramat obyczajowy, USA 2007
18.00 Triathlon – T100 World Tour – Ibiza	12.00 Katastrofy w przestworzach	13.50 Inspektor George Gently (2)	13.50 M.A.S.H. (2-4)	15.55 Chłopak dla szefowej – komedia romantyczna, USA 2019
19.00 Kolarstwo – CRO Race	16.00 Kojak 3 (20, 21)	15.45 Panna Marple: Kieszeń pełna żyta – film krym., Wielka Brytania 2008	15.30 Trzecia planeta od Słońca 3 (1-3)	17.50 Poirot
20.30 Snooker – Turniej Shanghai Masters: Judd Trump – Shaun Murphy	18.05 Komisarz Rex 9 (126)	17.45 Poirot 13 (4)	17.15 Alf (25, 26)	20.00 Obsesa namiętności – thriller, USA 1992
22.00 Golf – Sanderson Farms Championship	19.05 Hudson i Rex (3)	19.45 Agenci NCIS 15 (19, 20)	18.20 Kabaretowe przeboje 2	22.30 Piątek 13 – horror, USA 1980
1.00 Kolarstwo – CRO Race – 3. etap	20.00 Twister – film katastroficzny, USA 1996	21.30 Sisi 2 (3)	19.25 I love kabaret EXTRA	0.20 Legionista – film przygodowy, USA 1998
	22.15 Peacemaker – film sensacyjny, USA 1997	22.30 Domina 2 (1)	20.00 Hity polskiego kabaretu 6	
	0.55 Szept – horror, Wielka Brytania 2011	23.40 Agenci NCIS 15 (19)	20.55 Kabaretowe przeboje	
			22.00 Wstydlive choroby 3	
			23.00 Magia nagości. Polska 3	
			● – pr. rozrywkowy	
POLSAT SPORT 1	AMC	HGTV	NOWA TV	COMEDY CENTRAL
10.30 Tenis – Turniej ATP w Szanghaju	10.35 Czas rekinów – thriller, USA 2020	14.00 House Hunters – Poszukiwacze domów 3	7.10 Ewa gotuje	6.55 Mów mi Kat 3 (13, 14)
14.30 Tenis – Turniej ATP w Szanghaju	12.20 Sindbad i Minotaur – film SF, Australia 2010	15.10 Polowanie na ogród – tarasy – pr. rozrywk.	8.05 Gliniarze (197, 198)	7.50 Młody Sheldon 4 (4, 5)
18.35 Piłka nożna – Liga Konferencji Europy: Legia Warszawa – Real Betis Balompie	14.05 To tylko sen – dramat obyczajowy, USA 2021	15.45 Wymarzone ogrody 5	10.00 Doktor Martin (1-3)	8.35 Dwóch i pół (3-6)
20.35 Piłka nożna – Liga Konferencji Europy: FC Kopenhaga – Jagiellonia Białystok	15.55 Stalkerka – thriller, USA 2016	16.50 Patent na dom – rozr.	13.00 Świat według Bundych (47, 48) – serial kom.	10.30 Teoria wielkiego podrywu 8 (15-20)
23.00 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga	17.40 Blef – komediodramat, USA 2006	18.50 Dorota inspiruje 3	14.00 Świat według Kiepskich (252, 253, 251, 245, 259)	13.00 Przyjaciele 9 (1-6)
1.00 Boks	19.55 Konspiracja.com – thriller, USA 2001	19.50 Domowe rewolucje	16.30 Świat według Bundych 7 (137, 138) – serial kom.	16.05 Młody Sheldon 4 (6, 7)
	22.00 Breaking Bad 2 (1)	20.45 Złoty remont 8	17.30 Miodowe lata (112-114)	17.00 Teoria wielkiego podrywu 8 (21-24)
	23.00 Air America – film sensacyjny, USA 1990	21.40 Okazja na dom do remontu	20.00 Kabaret na wypasie, czyli Jabbar na żywo!	18.40 Teoria wielkiego podrywu 9 (1, 2)
		22.40 House Hunters – Poszukiwacze domów 9	21.00 Zdrady (66)	19.30 Przyjaciele 9 (7-12)
		23.15 House Hunters – Poszukiwacze domów 3	22.00 Ślad (3, 4, 90)	22.30 Dwóch i pół (7-10)
			1.00 Łowcy cieni. Pod presją (36)	0.30 Miasteczko South Park 20 (1, 2) ●
CANAL+ SPORT	TVN STYLE	POLSAT CAFÉ	TVP KOBIETA	TLC
13.30 LaLiga World – magazyn	10.30 Jestem z Polski	11.30 Więzienie kobiet	12.00 Okrasa łamie przepisy	9.00 Historie wielkiej wagi
14.10 Wysoki Pressing – mag.	11.30 Ugotowani 13	12.30 Bogaty dom – biedny dom – reality show	12.30 ZdroWY Plan – mag.	11.00 Kolekcjomania
15.45 Piłka nożna – Liga hiszpańska: Real Sociedad – Valencia CF	12.30 Ugotowani	13.30 Shopping Queens. Królowe Zakupów	13.00 Wszystkie kolory świata	12.00 Szczęście nie zna wagi
18.00 Kroniki LaLiga – magazyn	13.35 Kuchenne rewolucje	14.30 Kolacja w ciemno	14.00 Wszystko dla pań (65)	13.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8
18.30 Magazyn Ligi Mistrzów	14.35 Ach, ten ślub!	15.30 10 lat młodsza w 10 dni	15.00 Rytmy zdrowia	14.00 Skórze na ratunek
19.30 LaLiga World – magazyn	15.35 Jestem z Polski	16.30 Hell's Kitchen	17.30 Nowe życie na wsi 26	15.00 Historie wielkiej wagi
20.00 Piłka nożna – Liga angielska: Newcastle United FC – Manchester City FC	17.35 Kuchenne rewolucje	18.00 Piekielna Kuchnia	18.30 Winnice miłości (171)	17.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 6
22.25 Kroniki LaLiga – magazyn	18.40 Co słychać?	20.00 Nasz nowy dom	19.30 Dzikie pszczoły (208)	19.00 Łowcy promocji
23.00 Piłka nożna – Liga hiszpańska: Rayo Vallecano – CD Leganes	19.00 Ugotowani 13	20.00 Zdrady (104)	20.35 Szczęść sióstr (456)	20.00 Mali ludzie, wielka rodzina 9
	20.00 Polacy z wyboru	21.00 10 lat młodsza w 10 dni	21.40 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem (53)	21.00 Szczęść rzy córka 7
	21.00 Kobieta na krańcu świata	22.00 Poprawki skalpelem	22.35 Wyjście awaryjne – komedia, Polska 1982	22.00 Kiedy dzieci mają dzieci 6
	21.30 Dzieci świata – eduk.	23.00 Zdrady (75)	0.25 Sad dziadka	23.00 Klinika koszarnej stopy
	22.00 Jestem z Polski 14	24.00 Oszukane (36, 37)		
	23.55 Konfrontacje Agaty 2			

POLSAT DOKU	POLSAT VIASAT HISTORY	HISTORY	TVP HISTORIA	TVP ABC
6.00 Malanowski i partnerzy 8.00 48h. Zaginieni 9.00 Gliniarze 11.00 Polacy w świecie 13.00 Tajemnice najdziwniejszych broni świata 15.15 Czolgi: Evolucja maszyny wojennej 17.20 Military top 10 19.40 Historia broni 22.00 Historia w pytaniach i odpowiedziach 1.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 2.00 Taaka ryba	14.35 Zakazana historia 6 15.35 Piramidy w Gizie: sięgnąć do gwiazd – film dok., Fr. 16.45 Skanowanie Nilu 17.50 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze 18.55 Sekrety Watykanu: papież i diabeł 20.00 Tajne bazy nazistów 3 21.00 Titanic w kolorze 22.00 Kobiety w III Rzeszy 23.05 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze	16.15 II wojna światowa w kolorze: największe bitwy 17.10 Triumf i upadek nazistów 18.10 Największe tajemnice świata 4 19.05 Gwiazdy lombardu 20.00 II wojna światowa w kolorze: największe bitwy 21.00 Wszystkie kobiety Hitlera 22.00 Wykute w ogniu 23.00 Niezwykłe budowle Imperium Rzymskiego 23.55 Jak to wyjaśnić? 3	11.45 Jan Serce 13.30 Kroniki miasta 14.35 Kroniki Hitlera 15.30 Korona królów 16.05 Sensacje XX wieku 17.10 Pamięć powstania 18.15 Flesz historii 18.30 Ci cholerni Polacy 18.55 Stulecie Winnych 20.00 Każdy chciał żyć – dok. 21.00 Wirtuti – dramat wojenny, Polska 1989 22.55 Sensacje XX wieku 0.05 Ostatni Cygan w Oświęcimiu – dok., Polska 1994	14.30 Sara i Kaczorek 14.45 Tru i Tęczowe Królestwo 15.20 Zaczarowany świat... 15.40 Skylanders Academy 16.10 Oli i Luna 16.40 Rev i Roll 17.00 Stacyjkowo 17.10 Bob Budowniczy 17.30 Petronix: Obroncy zwierząt 18.00 Bystry Bill 18.30 Artur i Dzieci Okragłego Stołu 19.00 Wieczorynka 20.05 Sąsiedzi
PLANETE+	BBC EARTH	DISCOVERY CHANNEL	NATIONAL GEOGRAPHIC	NICKELODEON
16.00 Lecąc nad Wielką Brytanią 2 17.00 Dokąd dzisiaj? 3 18.00 Świat z góry 12 18.30 Świat z góry 10 19.05 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 19.35 Pokaż, co jesz 20.40 Ukryte skarby nazistów 21.45 Nazistowski topór sprawiedliwości 22.50 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 5 23.50 Sport i nauka. Ku doskonałości	12.40 Szpiedzy w oceanie 13.45 Pociągiem przez Nową Zelandię 14.45 W okowach mrozu 15.50 Życie na pustkowiu 2 16.45 Cała prawda o stresie 17.50 Pociągiem przez Nową Zelandię 18.45 Rodzina pingwinów 19.55 Jane Goodall: uratowane szympansy z Konga 20.55 Życie na pustkowiu 5 21.55 W okowach mrozu 8 23.00 Cała prawda o fast foodach	10.00 Stacja Alaska 11.00 Klan z Alaski 12.00 Fani czterech kótek 13.00 Nagi instykt przetrwania: Elita 15.00 Złomowisko PL 6 16.00 Gorączka złota 14 17.00 Powrót do przeszłości 18.00 Przypadki truckerki 19.00 Złomowisko PL 7 21.00 Parker na złotym szlaku 7 22.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 3 23.00 Spotkania z obcymi: fakty czy mity	14.00 Morski patrol: Hiszpania 15.00 Alarm na lotnisku: Peru 16.00 Pirackie historie 17.00 Wyprawa na dno 18.00 Największe katastrofy budowlane 19.00 Niezwykłe zjawiska pogodowe 20.00 Katastrofa w przestworzach 21.00 Wielkie konstrukcje: Lodołamacz 22.00 Daniel Ashville i cuda inżynierii 23.00 Wyprawa na dno 24.00 Katastrofa w przestworzach	8.45 Harmidom 10.05 SpongeBob Kanciastoporty 11.20 Patryk Rozgwiazda Show 11.50 Grzmotomocni 3 12.45 Niebezpieczny Henryk 13.15 Niebezpieczny Oddział 2 13.40 Harmidom w realu 2 14.10 Harmidom 15.00 Patryk Rozgwiazda Show 15.25 SpongeBob Kanciastoporty 17.00 Harmidom 18.00 Harmidom w realu 2 18.25 Niebezpieczny Henryk 3 19.25 Niebezpieczny Oddział 2 20.15 Grzmotomocni 2
POLSAT 2	METRO	WP	TRAVEL CHANNEL	CARTOON NETWORK
6.30 Nasz nowy dom 7.30 Na ratunek 112 8.30 Trudne sprawy 9.30 Sekrety rodziny 11.30 Dlaczego ja? 13.30 Nasz nowy dom 14.30 Świat według Kiepskich 17.00 48h. Zaginieni 19.00 Gliniarze 20.00 Kości 2 21.00 Gliniarze 22.00 Grzechy sąsiadów 23.00 Świat według Kiepskich 24.00 48h. Zaginieni 1.00 Zdrady	12.05 Usterka 7 12.40 Złodzieje 2 13.20 Zarobić na kamperach 14.20 Celnicy na straży Europy 6 15.20 Alarmowy 091 – policjanci z Hiszpanii 16.20 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 10 18.20 Milionierzy 18.55 Fani czterech kótek 15 19.55 Ciężarówką przez Stany 20.40 Laura – obycz., Pol. 2010 22.10 Kocha, lubi, szanuje – komedia romant., USA 2011 0.35 Szpital	6.00 Mistrzowie Kabaretu 7.00 WP News 7.20 Tlit 7.50 Porzucone budowle 7 9.50 Wymazane z historii 3 10.50 Maszyny, które zmieniły świat 12.00 Wariaci za kierownicą 2 13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 17.00 Morderstwa w Midsomer 14 18.55 Morderstwa w Midsomer 21.05 Mistrzowie Kabaretu 2.05 Kabaret na żądanie	11.15 Smakuj świat z Pascalem 11.45 Kamperem przez świat 12.45 Pyszne miejscówki 13.50 Jak to robią zwierzęta? 14.20 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta 15.20 Mieszkanie na pniu 16.25 Kobieta na krańcu świata 18.30 Remont safari 19.30 Królowie basenów 20.30 Cztery tygodnie wakacji na każdą kieszeń. Zanzibar 21.35 Kobieta na krańcu świata 22.45 Cali i zdrowi 23.50 Nagi instykt przetrwania	15.15 Młodzi Tytani: Akcja! 15.45 Totalna Porażka: Przedszkolaki 16.30 Mini „Bohaterska wyprawa dzielnego księcia Ivandoe” 16.40 Craig znad Potoku 17.30 LEGO DREAMzzz 18.00 Niesamowity świat Gumballa 18.55 Totalna Porażka: Przedszkolaki 19.50 Między nami, misiaczkami 20.20 Młodzi Tytani: Akcja!
POLSAT PLAY	TVN TURBO	DTX	CI POLSAT	MINIMINI+
6.00 Kołowrotek 8.00 Dorwać tuńczyka 11.00 Wojny magazynowe 13.00 Hardkorowy lombard 15.00 Polski lombard Walusia 16.00 Gwiazdy lombardu 18.00 Polacy za granicą 19.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 22.00 Górale 22.35 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi 23.35 Więzienie 0.35 Łowca pedofilów	12.30 Legendy PRL 13.00 Klimek kontra Duda 13.45 Samochód marzeń – kup i zrób 14.30 Zawodowy handlarz 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 Zawodowy handlarz 19.45 Naprawy nie do naprawy 20.30 Automaniak 21.15 Niebezpieczne dzielnice 22.00 Raport Turbo 22.20 The Grand Tour 3 23.45 Jeździć, obserwować Ciężarówką przez RPA	9.10 Militaria w warsztat 11.10 Zawód: drwal 12.10 Niemiecka budowlanka 13.10 Gorączka złomu 14.10 A2 – autostrada na Zachód 15.10 Fani czterech kótek 17.10 K2 – kierowców dwóch 18.10 Łowcy klasyków 19.10 Fani czterech kótek 20.10 Hotrod wg Kindiga 21.10 Absurdy drogowe 21.40 Absurdy drogowe 2 22.10 Megalotnitko we Frankfurcie 23.10 Królowie asfaltu	15.05 Dr Anna. Tajemnice prosektorium 16.00 I nie opuścisz mnie aż do śmierci 2 17.00 Zbrodnia prawie doskonała 3 18.00 Morderca z internetu 19.00 Więzy zbrodni 20.00 Kobiety, które niosły śmierć 9 21.00 Zbrodnie, które wstrząsnęły Anglią 9 22.00 Zabójcy z Beverly Hills: bracia Menéndez – dok. 23.30 Absurdalne przestępstwa	14.45 Teatr Ezopa 15.10 Popotworki! Przyjaciele z przedszkola! 15.36 Hello Kitty: Super styl 16.05 Strażak Sam 16.32 Pola i Piotruś 16.57 Edzio i Lusja 17.55 Hello Kitty: Super styl 17.25 Ciekawski George 18.24 Enchantimals: Miejskie przygody – Ulica Główna 18.35 Koci domek Gabi 19.05 Kicia Kocia 19.25 Szmatkowe Królestwo 19.45 Oggys Oggys
FOOD NETWORK	TELE 5	TVP HD	ANTENA HD	TV TRWAM
9.30 Rewolucja na talerzu 12.25 Zasadzka w supermarkecie 13.25 Posiekani 14.25 Co nas truje 15.10 Ogniem i patelnią 16.10 10 zadań specjalnych Michela Morana 17.55 Kobieta na Dzikim Zachodzie 19.05 Apetyt na miłość 20.05 Kuchenne rewolucje 21.10 Nieprawdopodobne dynie 22.15 Halloweenowe wyzwania ciasteczkowe 23.20 Na tusto i na grubo	6.00 Świat wokół nas 8.00 Kabaretowy Szal 2 10.00 Remont na 5+ 10.30 Legendy sportu 11.00 Królowa szpady 13.00 Wojna z mafią 15.10 Uśmiechnij się 15.20 Legendy sportu 16.00 Pablo Escobar: Szef zła 18.00 Kabaretowy Szal 2 20.00 Sherlock Holmes: Mroczne początki 21.55 Kabaretowy Szal 2 23.50 Pełny krąg – thriller, USA 2010	10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale 12.25 Ojciec Mateusz 23 13.20 Komisarz Alex 18 14.15 Ranczo 4 16.10 Okrasa łamie przepisy 16.45 Makłowicz w podróży 17.20 Ojciec Mateusz 31 18.20 Ojciec Mateusz 14 19.20 Ranczo 10 20.10 Ranzinka.pl 21.25 Non-Stop – thriller, W. Bryt./Fr./USA/Kan. '14 23.20 Pozdrowienia z Paryża – film sensac., Fr. 2010	6.50 Eksplozja Hitów Power TV 7.00 Kabaretowy Szal 11.00 Celnicy 12.05 77 TV 2 13.00 Australijscy poszukiwacze złota 2 14.00 Australijscy poszukiwacze złota 4 15.00 Detektyw w sutannie 3 16.05 Gliniarz i prokurator 5 18.00 77 TV 2 20.00 Kapitan Marleau 22.05 Sex Talk – Szczerze o seksie 23.10 Kabaretowy Szal	16.10 Z wędką nad wodę w Polskę i świat 16.35 Sól ziemi 17.00 Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu 19.30 Przyjaciele i bohaterowie 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Mysłąg historia 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Głos serca 22.45 Powrót 0.10 Informacje dnia



OJCIEC BABKI		KAMIEŃ W PASEMKA	MALARZ SCEN BITEWNYCH	CZĄSTKA PIER-WIASTKA		PO SPEKTAKLU	IMIĘ LIPNICZEJ		W DYNGUS IDZIE NA EMAUS	ZNAK PRZENIE-SIENIA	CHRONI DĘTKĘ	ODWADNIA POLE		NIE MA PEŁNYCH ŚWIĘCEŃ	ZABUJAKA	WYMIENIONY NA WEKSŁU		KRZTYNA ENERGII
MA MIESISTE OGONKI									MILITARNY ZARZĄD									
KULESZA LUB ZAŁĘCKA		1				POD TORAM						PODOBNO CZYNI CUDA						STARO-SKANDY-NAWSKA OPOWIEŚĆ
POCZTOWY STEMPEL							7		W ARMII CHROB-REGO			OSIĄGNIĘ-CIE PRACOW-NIKA						
SZKOLNE PRZYMIERZE																		
						PIĄTA CZĘŚĆ KOPY						NIE DLA PARIASA						
MIESZKANIE NA POLANIE		PISZCZY W NORCE		MAŻ IZYDY	KNIEJA				Z OBORĄ					3				ROMB NA KAROCIE
																		8
NP. PALIWOVA W GAZNIKU														TWORZY SZEW		MIESZKA-NIEC TASZKENTU		ODDZIAŁA KONDYG-NACJE
SLYNNY KOMPO-ZYTOR	MIEJSCE POŁĄCZE-NIA NIERÓB													NP. KROJU I SZYCIA				
														GŁÓWNY SKŁADNIK POWIETRZA				
Z KURLEM W DŁONI		TŁOCZONY Z SOI				KOMPLET NACZYN								KOPIUJE W BIURZE	OBCHODZI IMIENNY		ŁOSKOT, ŁOMOT	
ZBIÓR PRZEPISÓW		KARNY PODATEK		PLĄCONE ZA MIESZ-KANIE														
			2															
PODOBNY DO SZAKALA						NOZYCE DLA OGRODNIKA	ROBERT, TANCERZ NP. PIERSIOWY					6	KILKORO DZIECI	BOCZNE POMIESZ-CZENIA W TEATRZE				
WNOSZONE PRZY ZAPISIE NA KURS	RZĄDZI BRACMI		NP. SHEA SZKODNIK ZIEMIANKA						ZNAK ZODIAKU									KRYJÓWKA BORSUKA
									SZCZELNA POKRYWA									
							ZACHWY-CAJĄCE						ZMYŁKA PIĘŚCIARZA					PAN NA WYBIEGU
POJAZD NA STOKU						ROMEO DLA JULII			IMIĘ ZEGĄD-ŁOWICZA					4	PORA ROKU Z WALEN-TYNKAMI			
			5			MROŹNY STAN USA								ODSŁO-NIETE W MINI			MAŁA URSZULA	PAPUGA GADUŁA
SKRZY SIĘ NA DRZEWACH		STRÓŻ MÓRZ							PRZYSWIE-CA DZIA-ŁACZOWI									
ESKA ... ROZGŁOŚ-NIA RADIOWA		PIER-WIASTEK O SYM-BOLU Am							... PANK, ZESPÓŁ ROCKOWY									PANI ASA

SUPER KRZYŻÓWKI
w każdą sobotę

wygraj 5000 zł!
Rozwiązuj i wygrywaj dodatkowe pieniądze!

Gazeta krzyżówkowa - 20 łamigłówek co sobota!

SUPER express

Redaktor naczelny: Grzegorz Ząsepa; **Szef Magazynu SE TV:** Aleksandra Pawłowska; **Dyr. artystyczny:** Piotr Dąbrowski; **Grafika:** Bożena Błaut; **Fotoredycja:** Izabela Drozd; **Adres redakcji:** ul. Jubilerska 10, 04-190 Warszawa, tel. 22 515 90 01, fax 022 515-90-10; **Wydawca:** TIME SA, ul. Jubilerska 10, 04-190 Warszawa, www.grupazpr.pl; **Prezes zarządu i dyr. generalny:** Katarzyna Białek; **Dyr. Biura Reklam:** Anna Sobota; **Marketing manager:** Agnieszka Lasota alasota@grupazpr.pl, tel. 22515 9295; **Dyr. Produkcji i Dystrybucji:** Małgorzata Kuźma; **Pogram TV:** AKPA Polska Press Sp. z o.o.; **Druk:** Quad/Graphics Europe
Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń

WPISZ HASŁO

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Czy istnieje idealna para, stworzona dla siebie również pod względem intymności? Czy brak zgodności w sypialni skazuje związek na porażkę? Odpowiedź nie jest jednoznaczna i zależy od wielu czynników

Dopasowanie seksualne często rozumiane jest jako idealna synchronizacja potrzeb, pragnień i preferencji seksualnych partnerów. Wyobrażamy sobie, że dwie osoby idealnie się uzupełniają, odczytują swoje pragnienia bez słów i doświadczają ekstatycznych uniesień za każdym razem, gdy się kochają.

Dlaczego ten obraz jest tak kuszący? W kulturze popularnej często przedstawia się miłość jako coś doskonałego i wiecznego. Dopasowanie seksualne wpisuje się w ten romantyczny obraz idealnego związku. Jednak niska

świadomość na temat seksualności i różnorodności doświadczeń seksualnych może prowadzić do przekonania, że istnieje tylko jeden „właściwy” sposób na uprawianie seksu. Dlaczego to nie takie proste? Relacje międzyludzkie są dynamiczne i ulegają zmianom. To, co działało na początku związku, może nie działać po kilku latach. Każdy człowiek ma inne potrzeby seksualne, które mogą się zmieniać w ciągu życia. Stres, zmęczenie, problemy zdrowotne – to tylko niektóre czynniki, które mogą wpływać na libido i satysfakcję seksualną. Często problem leży nie w braku dopasowania, ale w braku otwartej i szczerzej rozmowy o seksualności.

W rzeczywistości, satysfakcjonujące życie seksualne to wynik pracy obu partnerów, otwartej komunikacji i wzajemnego szacunku. Zamiast szukać idealnego dopasowania, warto skupić się na budowaniu intymności i odkrywaniu nowych wymiarów swojej seksualności. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości lub problemy związane z życiem seksualnym, warto skonsultować się z seksuologiem.

PIĄTEK 2.20 ZOOM TV
NIEGRZECZNE MYŚLI GRZECZNYCH DZIEWCZYNEK



PAMIĘTAJ!
Każdy związek jest inny: Nie porównuj swojego związku z innymi.
Komunikacja jest kluczem: Mów o swoich potrzebach i słuchaj swojego partnera.
Eksperymentuj: Nie bój się próbować nowych rzeczy.
Ciesz się chwilą: Seks to przyjemność, pozwól sobie na nią.

DOPASOWANI W ŁÓŻKU

prawda czy mit?

foto SHUTTERSTOCK

REKLAMA

<p>TITAN CAPS – suplement diety</p> <p>To produkt, dzięki któremu możesz mieć odczucie, że twój penis jest większy i sztywniejszy. Może wzmacniać doznania seksualne.</p> <p>Cena 60 kaps – 159,99 zł</p>	<p>TITAN GEL</p> <p>Całkowicie naturalny żel, który może dawać odczucie zwiększenia i wzmocnienia erekcji. Lepszy przepływ krwi to mocniejsza i długotrwała erekcja.</p> <p>Cena 150 ml – Cena 129,99 zł</p>	<p>MOC</p> <p>VIAGEN – suplement diety</p> <p>Preparat na erekcję. Wystarczy jedna tabletka na 60 minut przed zbliżeniem, by cieszyć się z życia. Może wzmacniać doznania erotyczne.</p> <p>Cena 1 szt. – 24 zł; 10 szt. – 220 zł</p>
<p>ORGASM SHOT DROPS – suplement diety</p> <p>Kropki dla kobiet, które mogą zwiększać doznania erotyczne. Wystarczy kilka chwil, by doznania stały się silniejsze.</p> <p>Cena 30 ml – 69,99 zł</p>	<p>LALKA MANDARYNA</p> <p>Poznaj niewybredną kochankę, która zawsze ma ochotę i nigdy ci nie odmówi. Naturalnych rozmiarów, z piękną twarzą, trzema otworami i pełnymi piersiami.</p> <p>Nr 14-001 Cena – 109,99 zł</p>	<p>VIAGRING</p> <p>Masaż żelem działa pielęgnująco i daje uczucie wzmocnienia i powiększenia. Może działać ochronnie na skórę oraz zwiększać odczucia seksualne.</p> <p>Cena 150 ml – 109,99 zł</p>
<p>NOWOŚĆ</p> <p>WIBRATOR Z KRĘGOSŁUPEM</p> <p>Realistyczny, zginalny wibrator reagujący na ciepło Twojej skóry. Dodatkowo posiada płynną regulację wibracji. Dł. cał. 19 cm Śr. ok. 3 cm.</p> <p>Nr 007104G Cena – 105,99 zł</p>	<p>MASTURBATOR W TUBIE Z WIBRACJĄ</p> <p>Masturbator w kształcie pochwy z wibracją. Posiada regulację mocy. Wykonany z miłego w dotyku materiału.</p> <p>Nr 26-00022 Cena – 129,99 zł</p>	<p>POMPKA POWIĘKSZAJĄCO-EREKCYJNA</p> <p>Regularne stosowanie skutkuje powiększeniem penisa i likwiduje zaburzenia erekcji.</p> <p>Dł. 22 cm, śr. 6,9 cm.</p> <p>Nr 16-001 Cena – 89,99 zł</p>
<p>FILM DVD</p> <p>Różna tematyka (amatorskie, duże piersi, anal, geje itd) długość filmu 70-240 min.</p> <p>Cena 45,99 zł</p>	<p>OPASKA NA PENISA Z WIBRACJĄ</p> <p>Pierścień może zwiększyć erekcję i pomóc powstrzymać przedwczesny wytrysk. Jest elastyczny i dopasowuje się do obwodu każdego penisa.</p> <p>Nr 19501 Cena – 39,99 zł</p>	<p>PROTEZA PENISA Z WIBRACJĄ</p> <p>Proteza odwziewiedla ludzki penis. Jest umieszczona na regulowanych pasach, które utrzymują protezę w odpowiednim miejscu.</p> <p>Dł. 20 cm, śr. zew. 5 cm.</p> <p>Nr 6700069 – Cena 125,99 zł</p>
<p>MASAŻER PROSTATY Z WIBRACJĄ</p> <p>Stymulator zapewnia nie tylko przyjemność erotyczną, lecz także masaż prostaty. Ma wibrację. Baterie w zestawie. Długość całkowita 10,5 cm., śr. 3 cm.</p> <p>Nr 67-00002 Cena – 89,99 zł</p>	<p>ZAMÓWIENIA PRZYJMujemy OD PONIEDZIAŁKU DO NIEDZIELI, RÓWNIEŻ W ŚWIĘTA, W GODZ. 6.00-23.00, TEL. 503-502-670, 12 412-03-37</p> <p>Ustawa dotycząca zakazu handlu w niedzielę nie dotyczy sprzedaży telefonicznej.</p> <p>KOSZT PRZESYŁKI 19,99 ZŁ. KUP ZA 200 ZŁ NA HASŁO „+18” – KOSZT PRZESYŁKI GRATIS!</p> <p>PRZESYŁKA DO TRZECH DNI. BARDZO DYSKRETNIE ZAPAKOWANA.</p> <p>EMILY LOVE, UL. MOGILSKA 57, 31-545 KRAKÓW, SKLEP CZYNNY: PON. – PT., 9-17</p> <p>EMILY LOVE (wpis do CEIDG)</p>	

LF

KRÓLOWA jesiennych stołów

DYNIA TO NIEZWYKLE WARTOŚCIOWY SKŁADNIK WIELU POTRAW. JEJ SŁODKAWY SMAK I PIĘKNY, POMARAŃCZOWY KOLOR SPRAWIAJĄ, ŻE JEST IDEALNA DO PRZYGOTOWANIA ZARÓWNO WYTRAWNYCH, JAK I SŁODKICH DAŃ

PIKANTNA ZUPA-KREM

- o 1 kg dyni o 1 cebula o 2 ząbki czosnku o 1 litr bulionu warzywnego
- o 400 ml mleka kokosowego o 2 cm świeżego korzenia imbiru
- o sól, pieprz, kurkuma do smaku o olej do smażenia

Dynię obierz, usuń pestki i pokrój w kostkę. Cebulę i czosnek posiekaj. Na rozgrzanym oleju zeszklij cebulę i czosnek.

Dodaj dynię, imbir i kurkumę. Smaż przez kilka minut. Zalej bulionem, doprowadź do wrzenia i gotuj do miękko-

ści dyni. Zmiksuj zupę na gładką masę. Dodaj mleko kokosowe, dopraw do smaku solą i pieprzem.

Więcej przepisów znajdziesz na Beszamel.pl

Trudność: ★★

DLACZEGO WARTO JEŚĆ DYNIE?

Dynia jest bogata w witaminy (A, C, E, z grupy B), minerały (potas, magnez, żelazo) oraz błonnik. Regularne spożywanie dyni wspiera układ odpornościowy, poprawia wzrok, działa przeciwzapalnie i wspomaga procesy trawienne.

LAZANIA DYNIOWA

- o 500 g mięsa mielonego o 1 cebula o 2 ząbki czosnku
- o 500 g puree z dyni o 1 puszka pomidorów krojonych
- o 1 łyżeczka suszonego oregano o 1/2 łyżeczki suszonego tymianku o sól, pieprz do smaku o makaron Lasagne
- o sery: mozzarella i starty parmezan

Sos mięsny: Cebulę i czosnek posiekaj. Na rozgrzanym oleju podsmaż mięso, dodaj cebulę i czosnek. Smaż do zarumienienia. Dodaj pomidory, oregano, tymianek, sól i pieprz. Gotuj przez około 20 minut.

Składanie lazanii: Na dno naczynia żaroodpornego wyłoż trochę sosu mięsnego, następnie warstwę lazanii, warstwę puree z dyni i posyp startym parmezanem. Powtarzaj war-

stwę, kończąc sosem mięsnym i posypując mozzarellą.

Pieczenie: Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C i piecz przez około 40-50 minut, aż lazania się zarumieni i będzie gorąca.

WSKAZÓWKI: Możesz dodać do lazanii inne warzywa, takie jak szpinak czy brokuły.

Trudność: ★★

JESIENNE PLACUSZKI

- o 200 g puree z dyni
- o 1 jabłko o 1 jajko
- o 1 szklanka mąki
- o 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia o 1/4 łyżeczki cynamonu o Szczypta gałki muszkatołowej
- o sól o olej do smażenia

Dynię i jabłko obierz i zetrzyj na tarce.

W misce połącz puree z dyni, starte jabłko, jajko, mąkę, proszek do pieczenia, cynamon, gałkę muszkatołową i sól.

Na rozgrzanym oleju smaż placuszki z obu stron na złoty kolor.

Placuszki dyniowe doskonale smakują z jogurtem naturalnym, śmietaną lub ulubionym dżemem.

Trudność: ★★

Szacuje się, że nawet połowa seniorów doświadcza trudności z zasypianiem lub utrzymaniem snu. Bezsenność może prowadzić do zmęczenia, obniżenia nastroju pogorszenia jakości życia. Ważne jest, aby zrozumieć, co może być przyczyną tych trudności oraz jak można sobie z nimi radzić

NIEDZIELA 8.30 TVP 1
ZDROWY PLAN

BEZSENNOŚĆ seniora

Przyczyny bezsenności u seniorów

Zmiany fizjologiczne: Wraz z wiekiem zmniejsza się produkcja melatoniny, hormonu regulującego sen, co może utrudniać zasypianie. Cykl snu staje się bardziej płytki, co oznacza, że seniorzy łatwiej się budzą i trudniej jest im wrócić do snu.

Choroby przewlekłe: Wiele starszych osób boryka się z chorobami przewlekłymi, takimi jak artretyzm, nadciśnienie czy choroby serca, które mogą powodować ból lub dyskomfort utrudniający sen.

Stres i lęki: W miarę starzenia się, seniorzy mogą doświadczać stresu związanego z utratą bliskich, problemami zdrowotnymi czy finansowymi. Te emocje mogą prowadzić do problemów ze snem.

Leki: Niektóre leki, takie jak diuretyki, leki na nadciśnienie czy antydepresanty, mogą mieć działanie pobudzające lub powodować częste wizyty w toalecie w nocy.

Brak aktywności fizycznej: Zbyt mała ilość ruchu w ciągu dnia może prowadzić do braku zmęczenia, co utrudnia zasypianie.

Jak radzić sobie z bezsennością?

Stosowanie się do stałych godzin kładzenia się spać i wstawania pomaga regulować wewnętrzny zegar biologiczny. Przed snem należy unika kofeiny i alkoholu. Kofeina działa pobudzająco, a alkohol, choć może pomóc zasnąć, zaburza jakość snu. Regularne ćwiczenia, takie jak spacer czy gimnastyka, mogą pomóc w zmęczeniu or-

ganizmu, co sprzyja zasypianiu. Medytacja, głębokie oddychanie czy czytanie spokojnej książki, mogą pomóc w odprężeniu się przed snem. Należy także ograniczyć długość drzemek w ciągu dnia do 20-30 minut. Jeśli mimo wprowadzenia zmian problem bezsenności utrzymuje się, warto skonsultować się z lekarzem, który może pomóc w znalezieniu odpowiedniego rozwiązania. **AES**

foto SHUTTERSTOCK (2)

Postaw na NATURALNE probiotyki

To klucz do zdrowych jelit. Mikroorganizmy, głównie bakterie, wywierają korzystny wpływ na zdrowie gospodarza poprzez poprawę równowagi mikroflory w naszym układzie trawiennym. Znajdziesz je w wielu produktach spożywczych

Mikroflora jelitowa, czyli zespół mikroorganizmów żyjących w naszym układzie pokarmowym, odgrywa kluczową rolę w wielu procesach zachodzących w organizmie. Probiotyki pomagają rozkładać złożone cząsteczki pokarmowe, ułatwiając ich przyswajanie. Większość komórek układu odpornościowego znaj-

duje się w jelitach. Probiotyki stymulują ich aktywność, chroniąc organizm przed patogena-

mi. Probiotyki tworzą także barierę ochronną, która utrudnia przyczepianie się szkodliwych bakterii

do ścian jelit. Istnieje coraz więcej dowodów na to, że mikroflora jelitowa wpływa na funkcjonowanie mózgu i może wpływać na nastrój oraz zachowanie.

Najlepszym sposobem na dostarczenie organizmowi probiotyków jest spożywanie fermentowanych produktów spożywczych. Oto kilka przykładów:

Mleko i jego przetwory: jogurt naturalny, kefir, maślanka, sery pleśniowe

Kiszonki: kapusta kiszona, ogórki kiszane, kimchi

Produkty sojowe: miso, tempeh

Inne: kombucha, chleb na zakwasie. **AES**



Więcej porad na stronie se.pl

NIEDZIELA 22.00 FOKUS TV
CAŁA PRAWDA O JEDZENIU



MENNICA
NUMIZMATY[®]
przedstawia

DIEMER

Bizuteria z Pforzheim. Na rynku od 1963 roku.

Ulubiona biżuteria

w tonacji ciepłego złota: diamentowana powierzchnia błyszczy niczym gwiazdy



~~1749 zł~~

649 zł*

Zaoszczędź teraz
ponad **60%**.

*Najniższa cena w ciągu 30 dni
przed wprowadzeniem
obniżki – 859 zł.

DODAJ SOBIE BLASKU!

Ten elegancki komplet doda niepowtarzalnego blasku każdej kreacji, a Ty poczujesz się jak bogini. Teraz jest on dostępny specjalnie dla Ciebie w wyjątkowo niskiej cenie!

2-częściowy komplet biżuterii: naszyjnik (długość ok. 45 cm + przedłużka ok. 6 cm) i bransoletka (długość ok. 19 cm + przedłużka ok. 4 cm). Każdy element o szerokości ok. 5 mm z zapięciem typu karabińczyk. Diamentowane srebro próby 925, pozłacane.
nr kat.: 581 001 4P ~~1749 zł~~ **649 zł**

Najniższa cena w ciągu 30 dni przed wprowadzeniem obniżki – 859 zł.

Z uwagi na uwarunkowania techniczne
zdjęcie może nie oddawać właściwych
wymiarów produktu.

Diemer, marka Eldora World AG,

Administratorem danych osobowych i stroną umowy jest Eldora World AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria.

Imię i nazwisko

Ulica, numer domu i mieszkania

Kod pocztowy

Miejscowość

Numer katalogowy produktu

Liczba sztuk

Nazwa produktu

581-001-4P

1

Naszyjnik i bransoletka

Cena jednostkowa

Cena łącznie

649 zł

Nr telefonu (wymagany)

Data urodzenia (nieobowiązkowa – abyśmy mogli przysłać Ci specjalne oferty urodzinowe)

Plus 11,95 zł (koszty pakowania i wysyłki)

Obowiązują *Ogólne warunki handlowe* dostępne na stronie www.mennica-numizmaty.pl lub (na żądanie) na piśmie. Stroną umowy jest Eldora World AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria.

Chcę otrzymywać drogą elektroniczną i telefoniczną informację o promocjach i rabatach dotyczących produktów własnych Eldora World AG. Wiem, że mogę wycofać moją zgodę w dowolnym momencie, wystarczy że wyślę informację na adres: Diemer – Biuro Obsługi Klienta, ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówek.

Data

Podpis



MENNICA
NUMIZMATY[®]
przedstawia

DIEMER

Bizuteria z Pforzheim. Na rynku od 1963 roku.

Administratorem Twoich danych osobowych jest Eldora World AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria. Twoje dane osobowe (imię, nazwisko, adres) przetwarzane są w celu wystawienia materiałów promujących produkty Administratora (art. 6 ust. 1 lit. f) RODO). Jeżeli nie chcesz sobie ich otrzymywania, możesz zgłosić sprzeciw wobec przetwarzania Twoich danych w celach reklamowych, wysyłając go pocztą (na adres: Diemer – Biuro Obsługi Klienta, ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówek) lub e-mailem (na adres: bok@mennica-numizmaty.pl). Więcej informacji o sposobie przetwarzania danych osobowych znajdziesz na stronie www.mennica-numizmaty.pl/prywatnosć

Prosimy o wypełnienie i przesłanie na adres: Diemer – Biuro Obsługi Klienta - ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówek

Zakupiono w NEXTO: 4060577