



Wypisz, wymaluj... miłość

TVP 1, niedziela 19.07, godz. 23.50

Jack (Clive Owen) i Dina (Juliette Binoche) są nauczycielami w tej samej szkole. On to niespełniony literacki talent, który od lat nie może wydać książki. Stara się znaleźć spełnienie, redagując szkolną gazetkę. Próbuje również oderwać uczniów, nazywanych przez niego androidami, od smartfonów. Ma problemy z alkoholem i nie potrafi stworzyć więzi z dorosłym synem, który wciąż wzbudza w ojcu poczucie winy. Ona to ceniona malarka włoskiego pochodzenia. Jednak z powodu choroby tworzy coraz rzadziej. Oboje są nieszczęśliwi. Kiedy Dina pojawia się w szkole, Jack - zainspirowany przybyciem kobiety - rzuca jej wyzwanie. Mają pokazać swoim podopiecznym, co jest ważniejsze: słowa czy obrazy. Dina bierze udział w rywalizacji. Szybko okazuje się, że ona i Jack mają więcej wspólnego niż początkowo sądzili. Wszystkie obrazy Diny Delsanto, które zostały pokazane w filmie, namalowała odtwórczyni tej roli, Juliette Binoche.



Witamy na Hawajach

TVN, sobota 18.07, godz. 20.00

Amerykański specjalista w dziedzinie uzbrojenia, Brian Gilcrest, nadzoruje przygotowania do wysłania w kosmos najnowszego modelu satelity szpiegowskiego. Kosztowna inwestycja jest finansowana przez multimilionera Carsona Welcha, któremu zależy na jak najszybszym wprowadzeniu jej w życie. Brian przybywa do bazy wojskowej na Hawajach, aby w imieniu bogacza uczestniczyć w negocjacjach z miejscową ludnością i dopilnować finalizacji drogiego projektu. Wojskowy próbuje nie tylko wypełnić zadanie, które zlecił mu Welch, ale także uporządkować swoje życie osobiste. Na Hawajach spotyka swoją dawną miłość, Tracy Woodside. Kobieta znalazła szczęście u boku innego mężczyzny i doczekała się dwójki dzieci. Wciąż jednak żywi ciepłe uczucia do byłego ukochanego. Uwagę Gilcresta zwraca też przydzielona mu do pomocy major Allison Ng, kobieta wyniosła i sztywno trzymająca się regulaminu. Nie wie jednak, czy może liczyć na wzajemność.



Lucy i Desi

TVP 2, sobota 18.07, godz. 23.05

Burzliwe losy słynnej pary artystów, gwiazd serialu „Kocham Lucy”. Aktorka Lucille Ball (Nicole Kidman) i pochodzący z Kuby muzyk Desi Arnaz (Javier Bardem) poznają się na planie komedii muzycznej „Too Many Girls”. W 1940 roku biorą ślub. Przełomem w ich karierze staje się serial opowiadający o perypetiach muzyka Ricky’ego Ricardo i jego żony - gospodyni domowej i aspirującej gwiazdki Lucy. Produkcja okazuje się przepustką do sławy dla Lucille i Desiego. Przyciąga przed telewizory wielomilionową widownię. W życiu prywatnym para mierzy się jednak z poważnymi kłopotami.



Transformers III

TVN, niedziela 19.07, godz. 19.45

Sam Witwicky pomimo młodego wieku ma na koncie wybitne zasługi. Już dwukrotnie udało mu się ocalić Ziemię przed Megatronem i dowodzoną przez niego armią bezwzględnych robotów Deceptikonów. Został za to uroczystie odznaczony przez prezydenta Stanów Zjednoczonych. Teraz wchodzący w dorosłość mężczyzna planuje w końcu zacząć normalne życie. Okazuje się jednak, że nie jest to takie proste. Choć ukończył studia i stał się narodowym bohaterem, ma poważne problemy ze znalezieniem pracy. Na szczęście może liczyć na wsparcie swojej nowej dziewczyny, Carly Spencer. Wkrótce okazuje się jednak, że spokojne życie nie jest dane Samowi. Szlachetne Autoboty ponownie potrzebują pomocy chłopaka.



Le Mans '66

Polsat, niedziela 19.07, godz. 19.55

Rok w rok zwycięstwo w prestiżowym wyścigu Le Mans należy do Ferrari. Henry Ford II (Tracy Letts) zamierza zerwać z tą tradycją. Planuje zbudowanie samochodu, który pozostawi Ferrari daleko w tyle. Zwraca się o pomoc do dwóch specjalistów. Jednym z nich jest Ken Miles (Christian Bale), temperamentny i niezwykle utalentowany kierowca wyścigowy. Drugi to mogący się poszczycić wygraną w Le Mans, Carroll Shelby (Matt Damon), który jakiś czas temu ze względu na problemy zdrowotne zrezygnował z kariery kierowcy i zajął się projektowaniem samochodów. Obaj panowie od razu podejmują wyzwanie, choć wiedzą, że do osiągnięcia celu daleka droga. Co gorsza, szybko ścierają się z oporem urzędników. Okazuje się, że aby wziąć udział w dwudziestoczterogodzinny wyścigu, muszą zanurzyć się w świat bezwzględnej biurokracji.



dziennik
WSCHODNI.pl

17 - 23.07.2026

PROGRAM



U Pana Boga za miedzą

TVP 2, poniedziałek 20.07, godz. 22.55

Spokój miasteczka Królowy Most burzy pojawienie się atrakcyjnej, dojrzałej i samotnej instruktorki Mariny Chmiel (Agnieszka Kotlar-ska), której zadaniem jest przeszkolenie miejscowych policjantów w obsłudze komputera. Zza wielkiej wody, w białym kabrioletcie, przybywa również Staś Niemotko (Grzegorz Heromiński), który po 20 latach emigracji postanowił wrócić do rodzinnego domu. Jest rozczarowany tym co zastaje - miasteczko niewiele się zmieniło, podobnie jak ludzie, a z ojcowizny pozostały same zgłiszczki. Tymczasem zbliżają się wybory burmistrza. Od lat wybierany był ten sam kandydat, który mógł liczyć na poparcie proboszcza (Krzysztof Dzierma) i komendanta (Andrzej Zaborski). Tym razem jednak o fotelu burmistrza zaczyna marzyć inny kandydat, miejscowy przedsiębiorca i człowiek sukcesu...



Skazani na Shawshank

TVN, wtorek 21.07, godz. 20.50

Lata 40. Urzędnik Andy Dufresne zostaje niesłusznie skazany na dożywotnie więzienie za zabójstwo żony i jej kochanka. Trafia do Shawshank - owianego złą sławą zakładu karnego o zastrzyżonym rygorze. W placówce rządzą sadystyczni strażnicy i wyrodniali kryminaliści. Andy staje się celem brutalnych ataków bandy Diamonda. Jedynym wsparciem jest dla niego doświadczony Red, który doskonale rozumie więzienną rzeczywistość i potrafi przesmuglować za kraty niemal wszystko. Bacznie obserwując Andy’ego, więzienny weteran nabiera przekonania, że kompan nigdy nie powinien się tu znaleźć. Pomaga mu się przystosować do życia za murami Shawshank. Pozycja Dufresne’a poprawia się, kiedy zaczyna udzielać porad prawnych strażnikom.



Tak to się teraz robi

TVN, czwartek 23.07, godz. 22.00

Nowy Jork. Kassie Larson, czterdziestoletnia singielka, pragnie zostać matką. W jej życiu nie ma jednak mężczyzny, z którym mogłaby założyć rodzinę i nie zapowiada się, by miało to ulec zmianie, dlatego decyduje się na zabieg in vitro z użyciem nasienia dawcy. Najbliższy przyjaciel Kassie, neurotyczny Wally Mars, próbuje odwieść kobietę od tego pomysłu, wskazując minusy samotnego macierzyństwa. Kassie stawia jednak na swoim. Wally, który nie potrafi się przyznać przed samym sobą, że od dawna skrycie kocha się w przyjaciółce, pod wpływem alkoholu decyduje się na desperacki krok. Po kryjomu podmienia próbkę nasienia pozostawioną przez kandydata na ojca, wykładowcę akademickiego, na swoją. Kassie przenosi się na prowincję. Dopiero po siedmiu latach wraca do metropolii. Towarzyszy jej synek, Sebastian. Wkrótce Wally poznaje nieco neurotycznego chłopca, który jest ładny do niego podobny...

TVP 1

7.00 Transmisja Mszy Świętej
7.30 Welon, fura i brawura
8.00 Serwis Info, Pogoda
8.15 Na kłopoty... Bednarski (1)
- Kurier z Ankary - serial
9.20 Ranczo s.VII (84) - serial
10.15 Komisarz Alex (269) - serial
11.05 Ojciec Mateusz (204) - serial
12.00 Serwis Info
12.10 Agrobiznes
12.40 Magazyn Rolniczy
12.55 Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, cz. 6 - film dok.
14.00 Splatane losy (3) - serial
15.00 Serwis Info, Pogoda
15.25 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (981) - serial
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy - magazyn
18.25 Akacjowa 38 (914) - serial
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.10 Sport, Pogoda
20.30 Ojciec Mateusz (401) - serial
21.25 Drellich (1) - serial
22.20 Miłość jest blisko - komedia romantyczna, reż. Radosław Dunaszewski, wyk. Wojciech Solarz, Weronika Książkiewicz, Olga Bołądź, Grzegorz Matecki, Jan Polowinow
0.20 Patryk - film obyczajowy, Wielka Brytania, reż. Mandie Fletcher, wyk. Beattie Edmondson, Ed Skrein, Tom Bennett
2.00 Riffi po sześćdziesiątce - komedia, reż. Paweł Trzaska
3.55 Wykrywacz kłamstw
4.15 Pytanie dnia
4.35 Reporterzy - magazyn

TVP KULTURA

6.25 Reminiscencje z Opola - 15. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej w Opolu '77. Wojciech Młynarski, cz. 1
6.50 Tamte lata, tamte dni - Krystyna Janda - magazyn
7.30 Rawhide (9) - Incydent w przerażającym mieście
8.35 Kolekcja - Magdalena Abakanowicz - felieton
9.00 Z widokiem na trzepak - Do przerywy 0:1 (3, 4) - serial
10.05 Retro kino - Anatomia morderstwa - dramat, USA
13.00 Portrety - Pamiętnik Andrzeja Kondratiuka - dok.
14.15 Kto ma tyle wdzięku co ja... Jubileusz Danuty Rinn (1)
15.20 Zmruż oczy - film obyczajowy, Polska
17.00 Z widokiem na trzepak - Do przerywy 0:1 (5, 6) - serial
18.20 Video Killed the Radio Star - Olivia Newton - John
18.55 Rawhide (10) - Incydent ze Złotym cielcem
20.00 Podróże w czasie - Stary
HIT gringo - western, USA, reż. Luis Puenzo, wyk. Gregory Peck
22.10 Powrót Sherlocka Holmesa (7) - Sześć popiersi Napoleona - serial
23.15 Czwartkowy klub filmowy - Wstęp do filmu - Katiń
23.20 Czwartkowy klub filmowy - Katiń - dramat, Polska
1.35 Noc krótkich filmów
2.10 Nocny dokument - Taniec Pol Pot - film dok.
4.10 Tamte lata, tamte dni - Krystyna Janda - magazyn

TV TRWAM

15.20 Mocni w Wierze 15.50 Ma się rozumieć 16.00 Informacje dnia 16.10 Natura Obiektywnie 16.30 Listy nadziei 17.30 Łączy Nas Historia 17.55 Poczci Wielkich Polaków 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Westplatte Młodych 19.00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu 19.30 Historie Starego Testamentu 19.45 Młodzieńcza 20.00 Informacyjnym udziałem dzieci 20.10 Młodzi 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Historia 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski Punkt Widzenia 22.00 Gość Oczekiwany 23.30 Przegląd Katolickiego Tygodnika "Niedziela" 23.35 Regat

TVP 2

5.00 Rodzinka.pl - serial
5.30 M jak miłość (1796) - serial
6.20 Anna Dymna - spotkajmy się - Grzegorz Markowski
6.55 Barwy szczęścia (3356) - serial
7.30 Pytanie na śniadanie
11.30 Operacja zdrowie
12.00 Rodzinka.pl (45) - serial
12.35 Koło fortuny - teleturniej
13.15 Panna młoda (146) - serial
14.05 Va Banque (1015) - teleturniej
14.35 Na sygnale (878) - serial
15.05 La Promesa - pałac tajemnic (435) - serial
16.00 Koło fortuny - teleturniej
16.35 Familiada - teleturniej
17.20 Panna młoda (147) - serial
18.15 Va Banque (1016) - teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3356) - serial
20.05 Rodzinka.pl - serial
20.40 Lato z Radiem i Telewizją Polską - 2026 Elk, cz. I
21.45 Lato z Radiem i Telewizją Polską - 2026 Elk, cz. II
22.45 To jest grane - wakacyjnie
23.30 Wodecki Twist - Tylko w kinie
0.35 Ania Rusowicz na dobry wieczór - widowisko muzyczne
1.40 Księgarnia w Paryżu - film obyczajowy, Francja, Włochy, reż. Sergio Castellitto, wyk. Matilda De Angelis, Sergio Castellitto, Benecia Bejo, Sandra Milo, Alex Lutz
3.30 Akacjowa 38 - serial
4.20 Zakończenie dnia

TVP HISTORIA

6.00 Był taki dzień - 17 lipca
6.10 Zakochaj się w Polsce (56 - 58)
7.45 Flesz historii (770)
8.20 Czterdziestolatek - dwa-
dzieścia lat później (2) - serial
9.30 Plaże Europy (3) - Santoryn
10.35 Tajemnice kulturowych seriali (4)
- Cztery pancerni i pies
11.35 Irena Santor. Magiczny jeden krok - film dok.
12.40 Starożytność i mocarstwa (6)
- Ancient Powers - serial dok.
13.40 Królowie (60) - serial
14.15 Czterdziestolatek - dwa-
dzieścia lat później (3) - serial
15.25 Sensacje XX wieku - Tajem-
niczy dr Sorge - cykl dok.
15.55 Sensacje XX wieku - Chiń-
ska bomba atomowa
16.20 Sensacje XX wieku - Amba-
sador Andropow informuje
16.55 Sensacje XX wieku - Dwa
pociski - cykl dok.
17.25 Sensacje XX wieku - Trage-
dia na pustyni - cykl dok.
18.05 Tajemnica twierdzy szy-
frów (9) - serial
18.55 Wszystkie kolory świata
- Buenos Aires - latynoska
stolica - serial dok.
20.00 Eiffel - film fabularny, Francja,
reż. Martin Bourboulon, wyk.
Pierre Deladonchamps, Armande
Boulanger, Romain Duris
21.55 Historia w postaciach zapi-
sana - Król Artur i rycerze
Okrągłego Stołu - cykl dok.
0.05 Sensacje XX wieku - Syndy-
kat zabójców
1.05 Sensacje XX wieku - Tajem-
nica bunkra Hitlera - cykl dok.

KINO POLSKA

6.00 Polska z góry. Nad wodą s. 2 6.50 Polska Kronika Filmowa 7.25 Przygo-
dy Myszy s. 1 7.50 Reksio s. 2 8.20 Sta-
wiam na Tolka Banana - serial 9.15 Podróż
za jeden uśmiech - serial 10.00 Skradziona
kollekcja - komedia, Polska 11.55 To nie ze
mną s. 2 - serial 12.40 To nie ze mną s. 2
- serial 13.20 Nibylandex - kr. metr. 13.45
Ranking Najpolskiego Kina 14.30 Pan Wo-
dziejowski - film historyczny, Polska 17.45
Stawka większa niż życie s. 1 - serial 18.55
Stawka większa niż życie s. 1 - serial 20.05
Och, Karol - komedia, Polska 22.05 Kara-
te po polsku - dramat obyczajowy, Polska
0.00 Game Over - dramat, Polska 1.55
Wymyk - dramat obyczajowy, Polska

TVN

5.40 Uwaga!
5.55 Ukryta prawda
6.50 Kuchenne rewolucje
7.45 Dzień Dobry Wakacje
11.25 Babski biznes
12.35 Ukryta prawda
15.45 Detektywi
16.50 Szpital św. Anny - serial
17.55 Młode gliny - serial
19.00 Fakty, Sport, Pogoda
19.50 Uwaga!
20.00 xXx: Reaktywacja - film sensa-
cyjny, USA, Chiny, Kanada 2017,
reż. D.J. Caruso, wyk. Vin Diesel,
Donnie Yen, Deepika Padukone,
Ruby Rose, Toni Collette, Samuel
L. Jackson, Ice Cube
22.20 Tylko dla odważnych - film
obyczajowy, USA 2017, reż.
Joseph Kosinski, wyk. Josh
Brolin, Miles Teller, Jeff Bridges,
Jennifer Connelly, James Badge
Dale, Taylor Kitsch
1.05 Batman - film przygodowy,
USA 2022, reż. Matt Reeves,
wyk. Robert Pattinson, Zoë
Kravitz, Jeffrey Wright, Colin
Farrell, Paul Dano, John Tur-
turro, Andy Serkis, Peter Sars-
gaard, Barry Keoghan
4.15 Uwaga!
4.30 Nauka jazdy

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu
6.55 Strażnik Teksasu
7.55 Bogaty Dom - Biedny Dom
8.55 Policjantki i Policjanci
9.55 Policjantki i Policjanci
10.55 Na ratunek 112
11.25 Na ratunek 112
11.55 Dlaczego ja?
12.55 Dlaczego ja?
13.55 Trudne sprawy
14.55 Trudne sprawy
15.55 Trudne sprawy
16.55 Policjantki i Policjanci
18.00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej
19.00 Policjantki i Policjanci
20.00 Gwiazdy Kabaretu
21.00 Plan ocalenia - thriller, USA,
2020, reż. Matt Eskandari,
wyk. Jesse Metcalfe, Bruce
Willis, Lala Kent, Texas Battle,
Sergio Rizzuto, Swen Temmel
0.00 STOP Drogówka
1.05 Love Island. Wyspa miłości
2.10 Hardkorowy lombard
2.40 Interwencja
2.55 Śmierć na 1000 sposobów
3.25 LUBIĘ DISCO!

STOPKLATKA STOPKLATKA

8.45 Robert Makłowicz: Jordania 9.40
Zagadki kryminalne panny Fisher s. 1
10.55 Górski lekarz s. 13 - serial 12.55 Za-
gadki kryminalne panny Fisher s. 2 14.00
Katastrofy w przestworzach - serial 17.00
MacGyver s. 4 - serial 18.00 Wojny maga-
zynowe Kanada s. 1 19.10 Aukcja w ciem-
no s. 2 20.00 Sztos - komedia sensacyjna,
Polska 21.55 Klient - film kryminalny, USA
0.30 Krzyk 4 - horror, USA

ALE KINO+

6.30 Polska z góry (5) - Warmia 7.00 Pro-
blem - kr. metr. 7.30 Benek - komediodra-
mat, Polska 2007 9.30 Wyraj - kr. metr.
10.00 Bestia (1) - serial 11.00 Bestia (2)
- serial 12.05 Vera 8 (1) - serial 14.00
Monster - dramat, Japonia 2023 16.35
Opadające liście - komediodramat, Fin-
landia, Niemcy 2023 18.15 Vera 8 (2) - se-
rial 20.10 Zatruta róża - thriller, USA, Wło-
chy 2019 22.15 Brygada (3) - serial 23.20
Brygada (4) - serial 0.30 Pożeracz dusz
- thriller, Francja 2024 2.40 Kryptonim Pol-
ska (1) - serial 3.25 Masz na imię Justin
- dramat obyczajowy, Polska, Luksemburg
2005 5.05 Meduzy - kr. metr. 5.15 Kruk.
Jak tu ciemno (5) - serial

TVP POLONIA

7.00 Makłowicz w podróży - Sar-
dynia - Górską Barbagia
7.30 Pytanie na śniadanie
11.30 Kresy znane (2) - Czarna
Trzynastka Wileńska
11.50 Przepis dnia s. VI
12.00 Polacy Światu - Cyprian
Godebski - magazyn
12.10 Ja wam pokażę! (11) - serial
13.00 Ja wam pokażę! (12) - serial
13.50 Polonia 24. Tygodnik
15.00 Słowo daje! - Podróże
15.10 Wszystko przed nami (95)
- telenowela
15.40 Gwiazdy opolskich kabare-
tonów - Maciej Stuh
16.00 Europejczyk - rzecz o Broni-
sławie Geremku - film dok.
17.00 Gra słów. Krzyżówka - /1064/
17.30 Teleexpress
17.50 Teleexpress Extra
18.15 Stacja Arktyka - Pacjent ocean
18.45 Info Wilno
19.05 Wileńszczyzna w obiekty-
wie: Portret własny
19.15 Wyspa dzieci, czyli muzyczny
spadkobierca zespołu
2 plus 1, cz. 2 - koncert
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda
20.50 Echo serca (7) - serial
21.40 Na sygnale (653, 654) - serial
22.40 Moje Przeboje (6)
23.15 Dziennik Regionów
23.40 Matki, żony i kochanki (18)
- serial
0.40 Rodzinka.pl (270) - serial
1.10 Pomniki Historii - reportaż
1.30 Program informacyjny 19.30
2.00 Pogoda
2.10 Ranczo s. III (28) - serial

TTV

7.05 Sport, Express
7.35 DeFacto
8.00 DeFacto
8.30 Kartoteka
10.35 Detektywi
11.35 Detektywi
12.35 Zakup w ciemno
13.35 Zakup w ciemno
14.35 Nic do zgłoszenia
15.35 Złomowisko PL
16.45 Express, Pogoda, Sport
17.05 Usterka
17.45 Życie na kredycie
18.10 Życie na kredycie
18.40 Gogglebox. Przed telewizorem
19.45 Express, Pogoda
20.05 Zakup w ciemno
21.05 Zakup w ciemno Extra
21.45 Express, Pogoda
22.00 99 - Gra o wszystko. VIP
23.00 Gogglebox. Przed telewizorem
0.00 Gogglebox. Przed telewizorem
1.00 Diabelnie boskie - serial
1.25 Diabelnie boskie - serial
1.55 Damy i wieśniaczki. Za granicą
2.40 Damy i wieśniaczki. Za granicą
3.30 Sędzia Anna Maria Weso-
łowska
4.20 Szpital - program obyczajowy

TV 6

6.00 Więzienie 6.55 Policjantki i Policjanci
8.55 Kobra - oddział specjalny 10.55 48H.
Zaginieni 13.55 Policjantki i Policjanci 14.55
Uroczysko 15.55 Kobra - oddział specjal-
ny 18.00 Strażnik Teksasu 20.00 CSI: Kry-
minalne zagadki Miami 21.55 Kości 22.55
Kości 23.50 Resident Evil: Ostatni rozdział
- horror, USA, Niemcy, Francja, Kanada,
RPA, Australia, Wlk. Brytania, Japonia, 2017
2.05 Krejzi Patrol 4.40 Kochane pieniądze

AXN

6.05 Na fali 2 - film anim. 7.25 Rekrut VIII
- serial 9.15 Walker: Strażnik Teksasu II
- serial 10.15 MacGyver III - serial 15.05
CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas XI
- serial 16.05 CSI: Kryminalne zagadki Las
Vegas XI - serial 17.05 CSI: Kryminalne
zagadki Las Vegas XI - serial 18.05 CSI:
Kryminalne zagadki Las Vegas XI - serial
20.00 Uprowadzona - film sensacyjny,
Francja, USA 2011 1.45 Snajper: Niewdział-
ny zabójca - film akcji, USA 2016 3.50 FBI:
International IV - serial 4.45 Walker: Straż-
nik Teksasu - serial

iTVN

6.05 Lekarze - serial
6.55 Przygody Truckerki - pro-
gram rozrywkowy
7.45 Dzień Dobry Wakacje
11.25 Szpital św. Anny - serial
12.10 Detektywi 2 - serial
12.55 Na Wspólnej - serial
13.20 DeFacto - Flesz
13.30 Życie na kredycie
13.55 19+ - serial
14.20 Lekarze - serial
15.05 Zakochani po uszy - serial
15.30 Kuchenne rewolucje
16.15 Zrób coś z tym dzieckiem 2
16.40 Makłowicz w drodze
17.05 Makłowicz w drodze
17.30 Szpital św. Anny - serial
18.15 Detektywi 2 - serial
19.00 Fakty
19.30 Doradca smaku
19.36 Młode gliny - serial
20.20 Pogoda
20.25 Uwaga!
20.40 Życie na kredycie
21.05 Szpital św. Anny - serial
21.50 Los numeros - komedia krymi-
nalna, Polska 2011, reż. Ryszard
Zatorski, wyk. Lesław Żurek,
Justyna Schneider, Tamara
Arcuch, Weronika Książkiewicz
23.25 Superwizjer
23.40 Gadżet 4.0
0.35 Zapisane w gwiazdach - serial
0.50 Jestem z Polski
1.35 Detektywi 2 - serial
2.20 Świat - magazyn
3.35 Weekendowa metamor-
foza 2 - program rozrywkowy
4.20 Fakty, Pogoda
4.55 Uwaga!
5.11 Młode gliny - serial

TVN 7

5.30 Ten moment
5.55 Szkoła - program obyczajowy
8.45 Ukryta prawda
11.50 W - 11 Wydział Śledczy -
program kryminalny
13.55 Kryminalni - serial
15.00 Kurierzy - serial
17.00 Sędzia Anna Maria Weso-
łowska
18.00 SOS. Ekipy w akcji
19.00 Ukryta prawda
20.00 Życie od kuchni - komedio-
dramat, USA, Australia 2007,
reż. Scott Hicks, wyk. Cath-
erine Zeta - Jones, Aaron Eck-
hart, Abigail Breslin, Patricia
Clarkson, Jenny Wade
22.15 King Richard: Zwycięska
rodzina - dramat biograficzny,
USA 2021, reż. Reinaldo Mar-
cus Green, wyk. Will Smith,
Aunjanue Ellis - Taylor, Saniyya
Sidney, Demi Singleton, Jon
Bernthal, Tony Goldwyn
1.15 Step Up II - film obyczajowy,
USA 2008, reż. Jon M. Chu
3.00 Fachowcy
3.35 Usterka
4.10 Dorota was urządzi

TELE 5

9.50 Muzyka 10.00 Remont na 5+
10.30 Droga wolna 11.00 Muzyka
11.10 Telezakupy 12.50 Muzyka 13.00
Auto zakup 14.00 Straz graniczna - se-
rial 15.00 Gorączka złota - serial 17.00
Kabaretowy Szal 19.15 Kabareto-
wy Szal 2026 21.45 Kabaretowy Szal
22.45 Orange Is the New Black - serial
1.00 Gorączka w mieście - serial 3.00
Kobra - oddział specjalny - serial

TVP SPORT

5.45 Koszykówka 3x3 - MŚ, Warsza-
wa - o 3. miejsce K i M - 1 6.45 Mun-
dial 2026 - 1/2F 9.00 Mistrzostwa
poranek (36) - magazyn 10.15 Lekko-
atletyka - ME do lat 18, Rieti - Dzień 1.
12.10 Kamera TVP Sport - Fabian
Urbański - nowy Andrzej Gołota 13.00
Piłka nożna - Superpuchar Polski, Po-
znań: Lech Poznań - Górnik Zabrze
15.10 Lekkoatletyka - Mityng World
Athletic Continental Tour Silver, Madryt
17.20 Lekkoatletyka - ME do lat 18,
Rieti - Dzień 2. 21.00 Dzień na Mun-
dialu (36) - magazyn 22.30 transmisja

POLSAT

6.00 Nowy dzień
8.30 Malanowski i Partnerzy
9.30 Trudne sprawy
11.35 Gliniarze
13.40 Dlaczego ja?
15.50 Wydarzenia, Pogoda
16.25 Interwencja
16.40 Gliniarze
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.15 Gość Wydarzeń
19.55 Hobbit: Pustkowia Smauga
HIT - film fantasy, USA, Nowa
Zelandia, 2013, reż. Peter Jack-
son, wyk. Martin Freeman,
Richard Armitage, Ian McKellen,
Orlando Bloom, Evangeline Lilly,
Lee Pace, Ken Stott, Cate Blan-
chett, Graham McTavish, Aidan
Turner, Mikael Persbrandt
- Druga część słynnej filmowej
trylogii, opartej na bestsello-
wym arcydziele J.R.R. Tolkiena
„Hobbit, czyli tam i z powrotem”.
23.55 Nowy początek - thriller
sci-fi, USA, Kanada, Indie,
2016, reż. Denis Villeneuve,
wyk. Amy Adams, Jeremy Ren-
ner, Forest Whitaker, Michael
Stuhlbarg, Mark O'Brien
2.20 Kabaretowa Ekstraklasa
3.00 Liga Narodów w siatkówce
mężczyzn: Polska - Brazylia

TV PULS

6.00 Policjanci z Miami - serial
8.00 Kobra - oddział specjalny
- serial
10.00 Maria z przedmieścia - serial
12.00 Nie igraj z aniołem - serial
13.00 Wspomnienia stulecie - serial
14.00 Kurierzy - serial
15.00 Lombard: Życie pod zastaw
17.00 Kurierzy - serial
18.00 Lombard: Życie pod zastaw
20.00 Transporter 3 - film sensa-
cyjny, Francja 2008, reż. Olivier
Megaton, wyk. Francois Ber-
leand, Jason Statham, Natalya
Rudakova, Robert Knepper
22.05 Komórka - film sensacyjny,
Niemcy, USA 2004, reż. David
R. Ellis, wyk. Kim Basinger,
Jason Statham, Jessica Biel,
William H. Macy, Chris Evans,
Noah Emmerich
0.05 Krzyżowy ogień - film sensa-
cyjny, USA 2011, reż. Ernie Bar-
barash, wyk. Andrew French,
Ivan Kaye, Jean - Claude Van
Damme, Kevin Chapman,
Scott Adkins
2.05 Lombard: Życie pod zastaw
3.00 Dyżur

ITVS

5.21 Śląska karuzela 6.32 Klachy i Lachy
7.32 Kuchnia po śląsku 7.57 Kuchnia po
śląsku 8.22 Przy muzyce po śląsku 9.42
Śląskiej biesiada 11.12 Koncert ży-
czeń 12.00 Perły Śląska 12.25 KONCERT
TVS 13.58 Muzyczny kącik Damiana Ho-
leckiego 14.43 Klachy i Lachy 16.03 Przy
muzyce po śląsku 16.23 Przy muzyce po
śląsku 16.43 Przy muzyce po śląsku 17.03
Śląskiej biesiada 18.36 Koncert ży-
czeń 20.00 Koncert życzeń 21.24 Ślą-
ska karuzela 22.35 Klachy i Lachy 23.35
Kuchnia po śląsku 0.00 Przy muzyce po
śląsku 0.20 Przy muzyce po śląsku 0.40
Przy muzyce po śląsku 1.00 Śląskiej
biesiada 2.33 Koncert życzeń

EUROSPORT

9.00 Kolarstwo. Tour de France, World
Tour 12. etap 10.00 Snooker. World
Open, Yushan, Chiny Final, 2. sesja
12.00 Kolarstwo. Tour de France, World
Tour 12. etap 12.45 Kolarstwo. Tour
de France, World Tour 13. etap 18.30 Ko-
larstwo górskie. Race bikes 19.00 Wspi-
nacka. World Series, Chamonix, Francja
Finały prowadzenia 20.00 Snooker. Tour
Championship, Manchester, Wielka Bry-
tania Final, 2. sesja 22.00 Kolarstwo. To-
ur de France, World Tour 13. etap

POLSAT 2

6.30 Nasz nowy dom 7.30 Na ratu-
nek 112 8.30 Sekrety rodziny 11.30
Trudne sprawy 12.30 Dlaczego ja?
14.30 Świat według Kiepskich 17.00
48H. Zaginieni 19.00 Gliniarze 20.00
Ślad 21.00 Gliniarze 22.00 Kolekcjoner
kości - thriller, USA, 1999, reż. Phillip
Noyce, wyk. Denzel Washington, An-
gelina Jolie, Queen Latifah, Michael Ro-
cker, Michael McGlone, Luis Guzmán,
Ed O'Neill, Leland Orser 0.35 Państwo
młodzi: Chuck i Larry - komedia oby-
czajowa 2.55 Wydarzenia wieczor-
ne 3.35 Ewa gotuje 4.05 Strzelstwo
z Renatą Mauer i Navalem 2020 5.10
Drwale i inne opowieści Bieszczadu

SUPER POLSAT

6.45 SuperLudzie Extra 6.55 Na ra-
tunek 112 7.50 Doktor Martin 10.00
Wydarzenia 24 10.30 Świat według
Kiepskich 11.35 Twoja Twarz Brzmi
Znamo 13.35 Bitwa o palety 14.35
Hell's Kitchen - Piekelnia Kuchnia 16.05
Jurnal Warrior Polska 18.00 Świat we-
dług Kiepskich 19.00 Rolniczy 20.00
Koleją w ciemno 21.00 Pukając do
drzwi - thriller, USA, Japonia, Chiny,
2023, reż. M. Night Shyamalan, wyk.
Dave Bautista, Jonathan Groff, Ben Al-
dridge, Nikki Amuka - Bird, Kristen Cui,
Abby Quinn, Rupert Grint 23.05 Króli-
czek - komedia 1.05 Backdoor - wyjście
awaryjne 1.35 Świat według Kiepskich

TVN 24

PASMO „WSTAJESZ I WIESZ” 6.00 Ser-
wis informacyjny 7.30 Jeden na Jeden
8.00 Serwis informacyjny 9.55 Biznes
PASMO „DZIEŃ NA ŻYWO” 10.00 Ser-
wis informacyjny 10.55 Biznes 11.00
Serwis informacyjny 11.55 Biznes 12.00
Serwis informacyjny 13.55 Biznes 14.00
Serwis informacyjny 14.55 Biznes 15.00
15 NA ŻYWO 16.00 Fakty po południu
PASMO „WIECZÓR” 18.00 Tak jest 19.15
Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Fak-
tach 20.00 Bez Kitu 21.00 Polska i Świat
22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po
dniu 23.40 Biznes PASMO „PROGRAM
POWTÓRKOWY” 0.00 Fakty po Faktach
0.45 Bez Kitu

TV REPUBLIKA

8.00 Michał Rachoń 9.01 Po 9.00 10.01
Po 10.00 11.01 Po 11.00 12.00 W sa-
mo południe 12.30 Republika dzień
- serwis informacyjny 12.45 Republi-
ka dzień 16.15 Republika dzień 16.55
Express Republiki 17.10 Express Repu-
bliki+ 17.35 Miłość Kłeczek zaprasza
18.55 Sport w Republice 18.58 Pro-
gnosty pogody 19.00 Dzisiaj - serwis in-
formacyjny 20.20 Gość „Dzisiaj” 20.50
W punkt 22.15 Piachem w tryby 22.55
Mówi się 23.20 Codziennie ****bu-
rza 23.35 Republika wieczór 0.10 Eko-
nomia raport - flash 0.15 Express Re-
publiki 0.30 Express Republiki+ 0.50
Poland Daily 0.59 Poland Daily

SILESIA

6.00 Telesprzedaż 10.05 Dzisiaj w regio-
nie - program informacyjny 10.15 Pogo-
da 10.20 Przy muzyce po śląsku - pro-
gram rozrywkowy 10.50 Wochennblatt
TV - program informacyjny 11.10 Dzi-
siał w regionie - program informacyj-
ny 11.15 Pogoda 11.25 Muzyczne dzień
dobry 12.45 Klachy i Lachy - program
rozrywkowy 14.25 Spotkanie z balla-
dą - program rozrywkowy 15.40 Spo-
tkanie z balladą - program rozrywkowy
16.55 Muzyczne podróże 18.00 Koncert
życzeń 19.05 Koncert w TVS 20.05 Kon-
cert w TVS 21.05 Koncert w TVS 22.55
Śląskiej lista 0.55 Programy muzycz-
ne 5.00 Telesprzedaż

POLONIA 1

6.00 Coś śmiesznego 6.40 Kabareto-
wy Szal 7.30 Kabaretowy Szal 2026 8.30
Straż graniczna - serial 10.00 Gorączka
w mieście - serial 13.00 Kobra - oddział
specjalny - serial 15.05 Klejnot TV 17.05
Straż graniczna - serial 17.35 Droga wolna
18.00 Klejnot TV 21.00 Zagadka tygodnia
21.45 Ale cykl 22.20 Zagadka tygodnia
23.00 Muzyka 23.15 Juwelo 0.00 Kabare-
towy Szal 1.00 Kabaretowy Szal bis

TVP 1

7.00 Transmisja Mszy Świętej
7.40 Rok w ogrodzie
8.20 Pełnosprawni - magazyn
8.50 Ranczo s.VII (85) - Pojedyn-
nek czarownic - serial
9.45 Komisarz Alex (270) - serial
10.40 Ojciec Mateusz (205) - Gang
- serial
11.35 Motyle i hi - tech - film dok.
12.40 Dobry dzień na egzekucję
- western, USA, reż. Nathan
Juran, wyk. Fred MacMurray,
Margaret Hayes
14.45 Okrasa famie przepisy
15.20 Rozmowy na medal (6)
16.00 Dziedzictwo (982) - serial
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.35 Rolnik szuka żony seria 12
- /7/ - reality show
18.40 Jaka to melodia?
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.05 Sport, Pogoda
20.25 Gra z Cieniem s.I (1) - serial
21.20 Gra z Cieniem s.I (2) - serial
22.20 Mundial 2026 - 3 miejsce
1.30 Miłość jest blisko - komedia
romantyczna, reż. Radosław
Dunaszewski, wyk. Wojciech
Solarz, Weronika Książkie-
wicz, Olga Bołądz, Grzegorz
Matecki, Jan Polovnikov, Wero-
nika Wachowska, Janusz Cha-
bior, Kazimierz Mazur, Michał
Sitarski, Joanna Gonschorek
3.25 Morderstwa w Chantilly
- dramat, Francja, reż. Marjo-
laine De Lecluse, wyk. Bruno
Todeschini, Elodie Frenck,
Nathalie Richard
5.00 Zakończenie dnia

TVP 2

4.40 Barwy szczęścia (3352 - 3354)
- serial
6.25 M jak miłość (1921) - serial
7.30 Pytanie na śniadanie
11.20 Górna półka smaku
11.55 Zmiennicy (7) - Warszawski
łącznik - serial
13.05 Panna młoda (147) - serial
14.00 Familiada - teleturniej
14.35 Koło fortuny - teleturniej
15.15 Szansa na sukces.
Opole 2026 - Grzegorz Hyży
Na dobre i na złe (988)
Dyżur na intensywniej tera-
pii - serial
17.15 Panna młoda (148) - serial
18.15 Va Banque (1017) - teleturniej
18.45 Wyższa Szkoła Jazdy (7)
19.10 Słowo na niedzielę
19.25 Rodzinka.pl - serial
20.00 Lato z Radiem i Telewizją
Polską - 2026 Chęłm
22.10 Gabi Drzewiecka zaprasza
23.05 Lucy i Desi - film fabularny,
USA, reż. Aaron Sorkin, wyk.
Javier Bardem, Nicole Kidman,
Nina Arianda, J. K. Simmons
1.25 Ja wam pokażę! - komedia,
reż. Denis Delic, wyk. Grażyna
Wolszczak, Maria Niklińska,
Marta Lipińska, Krzysztof
Kowalewski, Hanka Bielicka,
Cezary Pazura, Paweł Delag,
Agnieszka Plaszczyńska
3.30 Księgarnia w Paryżu - film
obyczajowy, Francja, Włochy,
reż. Sergio Castellitto, wyk.
Matilda De Angelis, Sergio
Castellitto, Berenice Bejo, San-
dra Milo, Alex Lutz
5.05 Zakończenie dnia

TVN

5.40 Uwaga!
5.55 Ukryta prawda
6.50 Kuchenne rewolucje - pro-
gram kulinarno - rozrywkowy
7.45 Dzień Dobry Wakacje
11.25 Na Wspólnej Omnibus - serial
13.20 Młode gliny - serial
14.20 Happy Feet: Tupot małych
stóp - komedia, USA 2006
16.35 Ocean's Eleven: Rzyzkowna
gra - film sensacyjny, USA
19.00 Fakty, Sport, Pogoda
19.45 Uwaga!



20.00 Witamy na Hawajach
- komedia, USA 2015, reż.
Cameron Crowe, wyk. Bradley
Cooper, Emma Stone, Rachel
McAdams, Bill Murray, John
Krasinski, Danny McBride, Alec
Baldwin
22.20 Penguin Bloom - film obycza-
jowy, USA, Australia 2021, reż.
Glendyn Ivin, wyk. Naomi Watts,
Andrew Lincoln, Jacki Weaver,
Griffin Murray - Johnston
0.15 Plaga - horror, USA 2007, reż.
Stephen Hopkins, wyk. Hilary
Swank, David Morrissey, Idris
Elba, Anna Sophia Robb, Ste-
phen Rea, William Ragsdale
2.20 Uwaga!
2.40 Wallander - serial
4.20 Detektywi

TVP POLONIA

6.20 Niezwykłe miejsca
- Skansen w Maurzycach
6.30 Kulturalni - /26/ - magazyn
7.15 Turystyczna Jazda
7.30 Pytanie na śniadanie
11.15 Wilczy apetyt - Rabarbar
11.30 Podróże z historią s. II - Tur-
niew o róg królowej - cykl dok.
12.05 Panna z mokrą głową (4, 5)
- serial
13.15 UNESCO: Skarby Polski
- Krzemionki Opatowskie
13.45 Echo serca (6) - serial
14.35 Na sygnale (651, 652) - serial
15.35 Okrasa łamie przepisy
- Zimne ryby na Biebrzy
16.05 Prywatka u Wojtka, czyli bene-
fisz Wojciecha Gąssowskiego
17.05 Ja wam pokażę! (13) - serial
17.55 Teleexpress
18.20 Wojna domowa (13, 14) - serial
19.50 63. KFPP w Opolu
- Autobiografia - Jubileusz
Bogdana Olewicz
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda
20.50 Zatoka szpiegów (10) - serial
21.40 Czarny mercedes - film sen-
sacyjny, Polska, reż. Janusz
Majewski, wyk. Maria Dębska,
Aleksandar Milicevic, Artur
Zmijewski, Andrzej Zieliński
23.45 Laskowik & Malicki
0.40 Ja wam pokażę! (13) - serial
1.30 Program informacyjny 19.30
2.00 Pogoda
2.05 Miłość nad rozlewiskiem (6, 7)
- serial
3.45 To jest grane - wakacyjnie (96)
4.15 Matki, żony i kochanki (18)
- serial

iTVN

6.10 Kuchenne rewolucje
6.55 Zakup w ciemno
7.45 Dzień Dobry Wakacje
11.25 Co za tydzień
12.00 Szpital św. Anny - serial
12.45 Nowa Maja w ogrodzie
13.10 DeFacto - Flesz
13.25 Kuchenne rewolucje
14.10 Jestem z Polski
15.01 Idź na całość 2
15.45 Duda kontra Szafranski
- program motoryzacyjny
16.20 Naprawy nie do naprawy
- program motoryzacyjny
16.55 Wojny samochodowe
17.40 Wojny samochodowe
Zawodowi handlarze
- program motoryzacyjny
19.00 Fakty
19.25 Dziewczyny z Hollywood
19.40 Pogoda
19.45 Afryka Express
20.55 Uwaga!
21.10 Chyłka - oskarżenie - serial
22.00 Powrót - serial
0.00 Pułapka 2 - serial
23.15 Wakacje z teściową
22.45 Porada na weekend
22.40 Zawodowi handlarze
- program motoryzacyjny
1.15 Usterka
1.40 Dobra robota 2 - magazyn
2.15 Doradca smaku
2.20 Świat - magazyn
3.35 Kuchenne rewolucje
4.20 Fakty
4.45 Pogoda
4.50 Uwaga!
5.06 Wojny samochodowe
5.55 Doradca smaku
5.05 DeFacto - Flesz

POLSAT

6.00 Nowy dzień
8.30 halo tu polsat
11.15 Pierwsza miłość
14.35 Małolaty u taty - komedia
familijna, USA, 2003, reż.
Steve Carr, wyk. Eddie Murphy,
Jeff Garlin, Steve Zahn, Anje-
lica Huston, Regina King, Kevin
Nealon, Lacey Chabert, Lisa
Edelstein, Elle Fanning, Hailey
Noelle Johnson
16.25 27 sukienek - komedia
romantyczna, USA, 2008, reż.
Anne Fletcher, wyk. Katherine
Heigl, James Marsden, Malin
Akerman, Edward Burns
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.15 Prezydenci i Premierzy
19.55 Polsat Hit Festival 2026.
Sopotki Hit Kabaretowy.
- Tu i teraz
23.00 Liga Narodów w siatkówce
mężczyzn: Polska - Francja



1.00 Drapacz chmur - film sen-
sacyjny, USA, 2018, reż. Raw-
son Marshall Thurber, wyk.
Dwayne Johnson, Neve Cam-
pbell, Chin Han, Roland Mol-
ler, Noah Taylor, Byron Mann,
Pablo Schreiber, McKenna
Roberts
3.25 Świat według Kiepskich
4.40 Disco Gramy

TVP KULTURA

6.05 Soliści Lucerne Festival
Orchestra - Dvorak i Debussy
- koncert
7.20 Tamte lata, tamte dni
- Marian Opania - magazyn
8.45 Od ucha do ucha - Małże
z frytkami - film anim.
9.25 Zmruż oczy - film obycza-
jowy, Polska
11.05 Angielskie śniadanie
- Kosmos 1999 (13) - Kwe-
stia życia i śmierci - serial
12.10 Dokument w podróży
- Podróże z Agatą Christie
i Sir Davidem Suchetem (3)
- Nowa Zelandia - serial dok.
13.10 Jaśniejsza od gwiazd
- dramat, Wielka Brytania,
Francja, Australia
15.25 Serialowa nostalgia - Noce
i dni (6) - Miłość - serial
16.30 Wzór na karierę - Piotr
Beczka - reportaż
17.10 Retro kino - Anatomia mor-
derstwa - dramat, USA
20.00 Bilet do kina - Juno - dramat
obyczajowy, USA, reż. Jason
Reitman, wyk. Ellen Page,
Michael Cera, Jennifer Garner
21.45 Amy Winehouse: Live At
The Porchester Hall
22.55 Kino nocne - Stary gringo
- western, USA
1.05 Wydarzenie aktualne
1.35 Historia mistrza: Jeff Beck.
Wiecznie w trasie - film dok.
3.15 Tamte lata, tamte dni
- Marian Opania - magazyn
3.55 Podróże z historią s. V (54)
- Zwykła historia niezwy-
kłych nazw - cykl dok.

TVP HISTORIA

5.25 Był taki dzień - 18 lipca
5.29 Znak Orła (1, 2) - serial
6.30 Dzika Polska - Szaleńcy
natury - Stęskniony gen
7.05 Dzika Polska - Ostoja na
zielonej nóżce - serial dok.
7.35 Dzika Polska - Szaleńcy
natury - Bobrowianie
w puszczy - serial dok.
8.15 Dzika Polska - Żeruj z Mar-
cinem - serial dok.
8.55 Znak Orła (3, 4) - serial
10.10 Korona Gór Polski - Szczeliniec
10.40 Podziemne Włochy
- Matera (7) - serial dok.
11.50 Wszystkie kolory świata
- Magiczna Sabaudia
12.55 Wyspy Kanaryjskie (1) - La
Palma. Galapagos Europy
14.00 Ex Libris (609) - magazyn
14.30 Sprawa Kramerów - dramat,
USA, reż. Robert Benton, wyk.
Dustin Hoffman, Meryl Streep
16.15 Flesz historii (770)
16.45 Tajemnice kulturowych seriali (5)
- Alternatywy 4
17.40 Blisko, coraz bliżej (14)
- serial
19.00 Zabójcza nauka. Seria II (1)
20.00 Bangladeś. Zatoka krwi (1)
21.05 Siedem lat w Tybecie - film
fabularny, USA, reż. Jean
- Jacques Annaud, wyk. Brad
Pitt, David Thewlis
23.25 Eiffel - film fabularny, Francja,
reż. Martin Bourboulon, wyk.
Pierre Deladonchamps, Armande
Boulanger, Romain Duris
1.25 Historia w postaciach zapi-
sana - Niezwykła epopeja
Ryszarda Lwiew Serce - cykl dok.

TV 4

6.00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej
7.00 Galileo
8.00 Galileo
9.05 JesteśmyDlaDzieci
9.30 Galileo
10.30 Mini Galileo
10.40 Mini Galileo
11.00 Galileo
12.00 Galileo
13.00 Doktor Dolittle 3 - komedia
familijna, USA, Kanada, 2006,
reż. Rich Thorne, wyk. Kyla
Pratt, Kristen Wilson, Tara Wil-
son, Walker Howard
15.00 Policjantki i Policjanci
16.00 Policjantki i Policjanci
17.00 Policjantki i Policjanci
18.00 Policjantki i Policjanci
19.00 Policjantki i Policjanci
20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto
21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto
22.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto
23.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto
0.00 Gwiazdy Kabaretu
1.05 Gwiazdy Kabaretu
2.05 STOP Drogówka
3.05 Interwencja
3.25 LUBIĘ DISCO!

STOPKLATKA STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex s. 4 10.05 Hudson
i Rex s. 2 12.00 Robin z Sherwood s. 11 30
Czarny rycearz - komedia, USA 15.30 Wciąż
ją kocham - melodramat, USA 17.40
Zbuntowana - film sci - fi, USA 20.00 Za
linią wroga - film akcji, USA 22.20 Ninia:
Gień Izzy - film sensacyjny, USA 0.05 Nagi
instyngt 2 - thriller Niemcy, Hiszpania, Wlk.
Brytania, USA 2.45 Kochanie, chyba cie za-
biliśmy - czarna komedia, Polska

TTV

6.20 Usterka
7.20 Raport Końcowy
7.45 Ciężarówka przez Wietnam
8.45 Gogglebox. Przed telewizorem
9.45 Express, Pogoda
10.05 Gogglebox. Przed telewizorem
11.05 Nic do zgłoszenia
12.05 Zakup w ciemno Extra
12.35 Zakup w ciemno
15.45 Express, Pogoda
16.05 Idź na całość
17.05 Usterka
17.45 Express, Pogoda
18.05 Sport
18.10 Zakup w ciemno
19.05 Zakup w ciemno Extra
19.45 Express, Pogoda
20.00 Idź na całość
21.00 Gogglebox. Przed telewizorem
22.00 Damy i wieśniaczki. PL
23.00 Gogglebox. Przed telewizorem
0.00 Gogglebox. Przed telewizorem
1.00 Diabelnie boskie - serial
1.25 Diabelnie boskie - serial
1.55 Zapukaj do moich drzwi
- telenowela
2.55 Zapukaj do moich drzwi
- telenowela
3.55 Detektywi

TV 6

6.00 Jeźdźcy smoków 7.55 Turbo - film
anim. 9.55 Cobra Kai 12.05 Strażnik Teksa-
su 13.05 Strażnik Teksaśu 14.00 Poirot
16.20 Columbo 17.55 Columbo 20.00
CSI: Kryminalne zagadki Miami 22.00 Ko-
ści 23.00 Kości 23.55 Pole śmierci - thrill-
er, USA, 2021, reż. James Cullen Bressack,
wyk. Chad Michael Murray, Bruce Willis,
Sven Temmel, Michael Sirow 2.05 Krejzi
Patrol 2.35 Kochane pieniądze

TELE 5

6.00 Straż graniczna - serial 8.45 Coś
śmiesznego 9.00 Gorączka złota - serial
11.00 Auto zakup 11.55 Na osi 12.30 Auto
zakup 13.25 Sprawa się rypla - komedia,
Polska 1984 15.20 Znachor - dramat, Pol-
ska 1981 18.00 Orange Is the New Black
- serial 21.30 W Dolinie Elah - dramat kry-
minalny, USA 2007 23.55 Ostatni prom
- dramat, Polska 1989 1.35 Beczka śmie-
chu - Inspektor Młot - serial

TVP SPORT

5.40 Koszykówka 3x3 - MŚ, Warsza-
wa - finały K i M 6.45 Mundial 2026
- 1/2 F 9.00 Mundialowy poranek (37)
- magazyn 10.15 Lekkoatletyka - ME
do lat 18, Rieti 11.45 Strongman - Su-
per Series Gubin 12.40 Mundial
2026 - Podsumowanie 15.25 Rajdo-
we Samochodowe Mistrzostwa Pol-
ski - Valvoline Rajd Małopolski 16.00
Dzień na Mundialu (37) 17.30 Żużel
- Indywidualne ME SEC, Zielona Góra
17.50 Żużel - Indywidualne ME SEC,
Zielona Góra 21.00 Mundial 2026
- 3. miejsce - studio 22.50 Mundial
International IV - serial 4.45 Walker: Straż-
nik Teksaśu - serial

TV TRWAM

15.15 Miecznik Polski 15.30 Wie-
rzę w Boga 16.00 Informacje dnia
16.10 Historia PL 17.00 Z Parlamentu
Europejskiego 17.30 Przełamując ba-
riery 17.55 Poczta Wielkich Polaków
18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje
dnia 18.15 Rozmowy niedokończo-
ne 19.25 Święty na każdy dzień 19.30
Manna z Nieba 19.45 Modlitwa z te-
lefonicznym udziałem dzieci 20.00 In-
formacje dnia 20.20 Różaniec 20.50
Myśląc Historia 21.00 Apel Jasnogór-
ski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski
Punkt Widenia 22.00 Warto być oj-
cem 22.15 Głos serca 23.00 Odpowie-
dzialni za Kościół 23.30 Lubieszów

KINO POLSKA

6.00 Złoty interes s. 1 - Hodowla alp
6.45 Polska Kronika Filmowa 7.10 Miś
Kudłatek 7.40 Bolek i Lolek na wakacjach
- Żyrafka 7.50 Wagary - kr. metr. 8.30 Ran-
king Naj Polskiego Kina 9.00 Nie ma róży
bez ognia - komedia, Polska 11.25 Janosik
- film przygodowy, Polska 14.20 C.K. De-
zertery cz. 1, 2 - komedia wojenna, Polska
17.45 Anna German. Tajemnica białego
aniola - serial 18.50 Anna German. Tajem-
nica białego aniola - serial 20.00 Miś - ko-
media, Polska 22.25 Ziarno prawdy - film
kryminalny, Polska 0.50 Róża - dramat,
Polska 3.00 Ostatni prom - dramat, Polska
5.00 Tarna - kr. metr. 5.45 Przez ciebie, po
tobie - kr. metr.

ALE KINO+

7.00 Meduzy - kr. metr. 7.25 Stan wyją-
kowy - komedia, Czechy 2024 9.30 Glen
Close. Sztuka transformacji - dok. 10.45
Perfect Days - dramat, Japonia, Niemcy
2023 13.15 Morderstwo na zlecenie - film
kryminalny, USA 1979 15.40 Niezwykłe
miejsce na śmierć (2) - serial 17.35 Bracia
ze stali - dramat biograficzny, USA, Wlk.
Brytania 2023 20.10 Kamdeś. Afgańskie
piekło - dramat wojenny, USA, Bułgaria
2019 22.40 Ocalona - thriller, Wlk. Bryta-
nia, USA 2015 0.40 Czarna rzeka - thriller,
Francja, Belgia 2018 2.55 Kryptonim Pol-
ska (2) - serial 3.35 Wiarołom - dramat,
Polska 2020 4.50 Moje stare - kr. metr.
5.20 Kruk. Jak tu ciemno (6) - serial

AXN

6.05 Na fali 2 - film anim. 7.25 Rekrut VIII
- serial 9.15 Walker: Strażnik Teksaśu II
- serial 10.15 MacGyver III - serial 15.05
CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas XI
- serial 16.05 CSI: Kryminalne zagadki Las
Vegas XI - serial 17.05 CSI: Kryminalne
zagadki Las Vegas XI - serial 18.05 CSI:
Kryminalne zagadki Las Vegas XI - serial
20.00 Uprawdżona - film sensacyjny,
Francja, USA, Wlk. Brytania 2008 22.00
Snajper 3 - film akcji, USA 2004 23.45
Snajper: Kolejne starcie - film akcji, Niem-
cy, USA 2011 1.45 Snajper: Niewidzial-
ny zabójca - film akcji, USA 2016 3.50 FBI:
International IV - serial 4.45 Walker: Straż-
nik Teksaśu - serial

ITVS

5.21 Śląska karuzela 6.32 Klachy i Lachy
7.32 Kuchnia po śląsku 7.57 Kuchnia po
śląsku 8.22 Przy muzyce po śląsku 9.42
Ślągierowa biesiada 11.12 Koncert ży-
czeń 12.00 Perły Śląska 12.25 KONCERT
TVS 13.58 Muzyczny kącik Damiana Ho-
leckiego 14.43 Klachy i Lachy 16.03 Przy
muzyce po śląsku 16.23 Przy muzyce po
śląsku 16.43 Przy muzyce po śląsku 17.03
Ślągierowa biesiada 18.36 Koncert ży-
czeń 20.00 Koncert życzeń 21.24 Ślą-
ska karuzela 22.35 Klachy i Lachy 23.35
Kuchnia po śląsku 0.00 Przy muzyce po
śląsku 0.20 Przy muzyce po śląsku 0.40
Przy muzyce po śląsku 1.00 Ślągierowa
biesiada 2.33 Koncert życzeń

EUROSPORT

12.00 Kolarstwo. Tour de France, World
Tour 13. etap 13.00 Kolarstwo. Tour
de France, World Tour 14. etap 18.15
Kolarstwo. Tour de France kobiet 2026
18.45 Igrzyska olimpijskie: Galeria
Sław, Paryż 2024 19.45 Snooker, MŚ,
Sheffield, Wielka Brytania Finał, 4. se-
sja 22.00 Kolarstwo. Tour de France,
World Tour 14. etap 0.00 Snooker. MŚ,
Sheffield, Wielka Brytania Finał, 4. se-
sja 1.30 Kolarstwo. Tour de France,
World Tour 14. etap

POLSAT 2

6.30 Nasz nowy dom 7.30 Ewa gotu-
je 8.30 Z klimatem i z pasją 9.00 Dla-
czego ja? 14.00 Sekrety rodziny 15.05
Więzenie kobiet 16.30 Nasz nowy
dom 17.40 Polsat Hit Festival 2026
19.35 Świat według Kiepskich 20.05
Państwo młodzi: Chuck i Larry - kome-
dia obyczajowa, USA, 2007, reż. Den-
nis Dugan, wyk. Adam Sandler, Kevin
James, Jessica Biel, Dan Aykroyd 22.20
Agenci bardzo specjálni - komedia kry-
minalna 0.35 Monster Hunter - film
fantasy 2.55 Interwencja 3.10 Wy-
darzenia wieczorne 3.50 Interwen-
cja 4.05 Ewa gotuje 5.10 Drwale i inne
opowieści Bieszczadu 5.30 Telezakupy

SUPER POLSAT

6.40 SuperLudzie 7.15 Była sobie Zie-
mia 9.50 Dobra wróżka 2 - komedia
familijna 11.35 Świat według Kiep-
skich 15.05 Złomiarze 17.05 Świat w-
dług Kiepskich 19.05 Kolacja w ciemno
21.00 Safe House - thriller, USA, Japo-
nia, 2012, reż. Daniel Espinosa, wyk.
Denzel Washington, Ryan Reynolds,
Patrick Robert, Vera Farmiga 23.20
Pewnego razu... w Hollywood - kome-
diodramat, USA, Wielka Brytania, Chi-
ny, 2019, reż. Quentin Tarantino, wyk.
Leonardo DiCaprio, Brad Pitt, Margot
Robbie, Emile Hirsch, Margaret Qualley,
Rafał Zawierucha, Luke Perry, Al Pacino
2.40 Backdoor - wyjście awaryjne

TVN 24

PASMO „WSTAJEŚ I WEEKEND” 6.00
Servis informacyjny 9.50 Kadr na ki-
no 10.00 Servis informacyjny PASMO
„SOBOTA NA ŻYWO” 11.00 Servis in-
formacyjny 11.20 Polska Na Weekend
11.30 Servis informacyjny 11.50 Polska
Na Weekend 12.00 Servis informacyjny
12.20 Polska Na Weekend 12.30 Servis
informacyjny 12.50 Polska Na Weekend
13.00 Servis informacyjny 16.00 Fakty po
południu 18.00 Servis informacyjny 19.00
Kadr na kino 19.15 Servis informacyjny
19.25 Fakty po Faktach 20.00 Superwizjer
21.25 Servis informacyjny 22.00 Szko-
ła kontaktowa 23.00 Dzień po dniu PASMO
„PROGRAM POWTÓRKOWY”

TV REPUBLIKA

12.00 Republika dzień 13.00 Republi-
ka dzień - serwis informacyjny 13.10
Republika dzień 14.10 1410 Bitwa po-
lityczna 15.00 Republika dzień - serwis
informacyjny 15.10 Republika dzień
16.55 Express Republiki 17.10 Express
Republiki+ 17.25 Express Republiki
Luz 17.45 Republika dzień 18.00 Re-
publika dzień - serwis informacyjny
18.15 Ustawka Boreckiego 18.55 Sport
w Republice 18.58 Prognoza pogody
19.00 Dzisiaj - serwis informacyjny
20.20 Gość „Dzisiaj” 20.50 Republika
wieczór 22.15 Plachem w tryby 22.55
Republika wieczór 23.35 Sport w Re-
public 23.40 Express Republiki

SILESIA

6.00 Telesprzedaz 7.00 Pogoda 7.05 Kła-
chy i Lachy - program rozrywkowy 7.40
Koncert życzeń 9.25 Muzyczne dzień do-
bry 10.05 Przy muzyce po śląsku - pro-
gram rozrywkowy 11.00 Klachy i Lachy
- program rozrywkowy 11.20 Spotkanie
z balladą - program rozrywkowy 12.35
Przy muzyce po śląsku - program roz-
rywkowy 13.35 Klachy i Lachy - program
rozrywkowy 14.00 Ślągierowa lista 16.00
Koncert życzeń 17.45 Przy muzyce po ślą-
sku - program rozrywkowy 18.25 Śląska
karuzela 19.55 Hansi Hinterseer zaprasza
- program rozrywkowy 22.00 Koncert
w TVS 23.45 Ślągierowa lista 1.40 Pro-
gramy muzyczne 5.00 Telesprzedaz

POLONIA 1

6.00 Coś śmiesznego 6.40 Kabaretowy
Szał 8.30 Straż graniczna - serial 10.00
Gigi - serial 11.00 Zagadka tygodnia
11.45 Coś śmiesznego 12.20 Kabaretowy
Szał 2026 13.10 Kabaretowy Szał 15.05
Klejnety TV 17.05 Straż graniczna - se-
rial 17.35 Droga wolna 18.00 Klejnety TV
21.00 Zagadkowy weekend 23.15 Juwelo
0.00 Kabaretowy Szał 0.50 Kabaretowy
Szał bis 2.40 Kabaretowy Szał

NIEDZIELA 19 LIPCA

TVP 1

7.00 Transmisja Mszy Świętej
8.00 Tydzień
8.35 Stawka większa niż życie (12) - Zdrada - serial
9.45 Stawka większa niż życie (13) - Bez instrukcji - serial
10.55 Ojciec Mateusz (206) - Konferencja - serial
11.55 Między ziemią a niebem
12.00 Anioł Pański
12.15 Między ziemią a niebem
12.45 Portret Kapłana - ks. Wojciech
13.10 BBC w Jeddynie - Planeta Ziemia s.III - Lasy
14.10 Dom (25) - Dziś każdy ma dwadzieścia lat - serial
16.00 Dziedzictwo (983) - serial
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.35 Żona dla Polaka s.I (7)
18.40 Jaka to melodia?
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.05 Sport, Pogoda
20.25 Mundial 2026 - FINAŁ
23.50 **HIT** Wypisz, wymaluj...miłość - film obyczajowy, USA, reż. Fred Schepisi, wyk. Clive Owen, Juliette Binoche, Bruce Davison, Navid Negهبان
1.50 **Dobry dzień na egzekucję** - western, USA, reż. Nathan Juran, wyk. Fred MacMurray, Margaret Hayes
3.20 **Patryk** - film obyczajowy, Wielka Brytania, reż. Mandie Fletcher, wyk. Beattie Edmondson, Ed Skrein, Tom Bennett
4.55 Zakończenie dnia

TVP KULTURA

7.10 Rozmowy (nie)wygodne - Ralph Kaminski
7.50 Od ucha do ucha - Bajnutki - bajki piaskiem i dźwiękiem pisane (3)
8.00 Liturgia i nabożeństwa 2026 - Nabożeństwo luteranckie w Istebniej
9.00 Przysłań nad Biblią
9.20 Teologia muzyką pisana - dok.
9.55 Dokument w podróży - Podróż z Agatą Christie i Sir Davidem Suchetem (3) - Nowa Zelandia - serial dok.
10.55 Wydarzenie aktualne
11.25 Angielskie śniadanie - Kosmos 1999 (14) - serial
12.30 Opole - koncertowe wspomnienia - felieton
12.45 Zielono mi - piosenki Agnieszki Osieckiej - koncert
13.45 Znachor - dramat
16.10 Noce i dnie (7) - serial
17.15 Niedziela z... Martą Lipińską
18.10 Opowieści weekendowe: Damski interes - film TVP
19.20 One. Kobiety kultury - Anna Dymna - magazyn kulturalny
20.00 **HIT** Imię róży - film fabularny, Niemcy, Francja, Włochy, reż. Jean-Jacques Annaud
22.20 Kulturalni - /27/- magazyn
23.15 Więcej niż fikcja - Kennedy, Sinatra i mafia - Część 2 - film dok.
0.15 Noc krótkich filmów - Piękni mężczyźni, Belgia, Francja
0.50 Kino nocne - Juno - dramat obyczajowy, USA
2.40 Amy Winehouse: Live At The Porchester Hall

TV TRWAM

16.10 Koncert zyczeń 16.50 Mateczniki Polkości 17.00 Natura et Homo 17.30 Sól ziemi 17.55 Poczet Wielkich Polaków 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Świat na każdy dzień 19.30 Baśniowy teatr lalek 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Od Lutra do Marksa - Historia Kościoła 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Retrospekcja 21.45 Stan Bezpieczeństwa Państwa 21.55 Święty na każdy dzień 22.00 Mocni Jego mocą 22.30 Muzyczne chwile 22.45 Jak wygrać małżeństwo? 23.00 Jak my to widzimy 23.30 Tam, gdzie Bóg płacze

TVP 2

5.20 Barwy szczęścia (3355 - 3356) - serial
6.30 M jak miłość (1922) - serial
7.30 Pytanie na śniadanie
11.20 Dzień z życia artysty - Aga Zaryan
11.50 Lato z Radiem i Telewizją Polską - 2026 Chełm
14.00 Familiada - teleturniej
14.35 Koło fortuny - teleturniej
15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 - Enej
16.15 Tak to leciało! - teleturniej
17.15 Maxima. Droga na tron (4) - serial
18.15 Rodzinka.pl - serial
18.55 Kocham Cię, Polsko!
20.20 Postaw na milion - teleturniej
21.20 63. KFPP w Opolu
HIT - Kiedy mnie już nie będzie... - W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej
23.35 Na przekór losowi (5 - 6) - serial
1.45 Król (2) - serial
3.05 Lucy i Desi - film fabularny, USA, reż. Aaron Sorkin, wyk. Javier Bardem, Nicole Kidman, Nina Arianda, J. K. Simmons - Aktorka Lucille Ball i pochodzący z Kuby muzyk Desi Arnaz poznają się na planie komedii muzycznej „Too Many Girls”. W 1940 roku biorą ślub. Przełomem w ich karierze staje się serial opowiadający o perypetiach muzyka Ricky'ego Ricardo i jego żony - gospodyni domowej i aspirującej gwiazdki Lucy.
5.20 Zakończenie dnia

TVP HISTORIA

5.20 Był taki dzień - 19 lipca
5.24 Znak Orła (3, 4) - serial
6.25 Podróż z historią s. IV (38) - Łódź filmowa - cykl dok.
7.00 Podróż z historią s. IV (39) - Reguły Templariuszy
7.45 Wirtuozii słowa
8.10 Sakrament chorych - reportaż
8.30 Niepojęte - Bóg Paula Tilicha
8.50 Znak Orła (5, 6) - serial
10.00 Tajemnice kulturowych seriali (4) - Cztery pancerni i pies
10.55 Irena Santor. Magiczny jeden krok - film dok.
11.55 Wszystkie kolory świata - Buenos Aires - latynoska stolica - serial dok.
13.00 Góry Europy (3) - Sierra de Guadarrama - cykl dok.
14.00 Flesz historii (770)
14.30 Siedem lat w Tybecie - film fabularny, USA
16.45 Starożytne mocarstwa (6) - Ancient Powers - serial dok.
17.45 Ex Libris (609) - magazyn
18.10 Blisko, coraz bliżej (15) - serial
19.30 Nieznana wojna na Północy (3) - serial dok.
20.35 Druga wojna światowa w kolorze. Droga do zwycięstwa - Inwazja w Afryce Północnej - cykl dok.
21.35 26 latkiem Andrzejaj Wajdy **HIT** - Człowiek z marmuru - dramat, Polska, reż. Andrzej Wajda, wyk. Jerzy Radziwiłowicz, Krystyna Janda
0.25 Sprawa Kramerów - dramat, USA, reż. Robert Benton, wyk. Dustin Hoffman, Meryl Streep
2.20 Była sobie piosenka - dok.

KINO POLSKA

6.00 Złoty interes s. 1 - Nieruchomości 6.50 Polska Kronika Filmowa 7.20 Miś Kudłatek 7.40 Bolek i Lolek na wakacjach - Skarb 7.50 Trędowata - melodramat, Polska 9.50 Złoty pociąg cz. 1, 2 - film wojenny, Polska 13.25 1920 Bitwa Warszawska - dramat, Polska 15.40 Jeszcze raz - komedia romantyczna, Polska 17.45 Kingsajz - komedia, Polska 20.00 Anna German. Tajemnica germana anioła - serial 21.05 Anna German. Tajemnica białego anioła - serial 22.20 Zabawa, zabawa - komediodramat, Polska 23.55 Ekstradycja s. 3 - serial 1.05 Ekstradycja s. 3 - serial 2.35 Wygrany - dramat obyczajowy, Polska 5.20 Patrzę w niebo - kr. metr.

TVN

5.40 Uwaga!
5.55 Ukryta prawda
6.50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy
7.45 Dzień Dobry Wakacje
11.30 Co za tydzień
12.15 Niezwykłe Stany Prokopa
12.50 Ugotowani - magazyn
13.55 Wojownicze żółwie ninja - film przygodowy, USA 2014
16.10 Akademia policyjna III: Ponowne szkolenie - komedia
17.55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy
19.00 Fakty, Sport, Pogoda

19.45 Transformers III - film przygodowy, USA 2011, reż. Michael Bay, wyk. Shia LaBeouf, Rosie Huntington - Whiteley, Josh Duhamel, John Turturro, Tyrese Gibson
23.05 Ocean's Twelve: Dogrywka - film sensacyjny, USA, Australia 2004, reż. Steven Soderbergh, wyk. George Clooney, Brad Pitt, Matt Damon, Catherine Zeta - Jones, Andy Garcia
1.30 Głupcy - dramat, Polska, Rumunia, Niemcy 2022
3.45 Uwaga!
4.05 Największe polskie katastrofy
5.05 Nauka jazdy

TV 4

6.00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej
7.00 The Americas
7.55 The Americas
8.55 Galileo
10.55 Mini Galileo
11.05 Piąta fala - film sci - fi, USA, Wielka Brytania, 2016
13.35 Doktor Dolittle 3 - komedia familijna, USA, Kanada, 2006, reż. Rich Thorne, wyk. Kyla Pratt
15.35 **HIT** Pasażerowie - dramat sci - fi, USA, Australia, 2016, reż. Morten Tyldum, wyk. Jennifer Lawrence, Chris Pratt, Michael Sheen, Laurence Fishburne
17.55 Uroczysko
18.55 Uroczysko
20.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
21.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
22.05 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
23.05 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
0.05 STOP Drogówka
1.05 Polowanie na Hitlera
3.05 Interwencja

STOPKLATKA STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex s. 4 - serial 10.05 Hudson i Rex s. 2 - serial 13.00 Robin z Sherwood s. 1 - serial 14.25 Kochany urwis - komedia, USA 15.55 Najczarniejsza godzina - film fantasy, USA 17.45 Nie lubię poniedziałku - komedia, Polska 20.10 Wieczny student - komedia, Niemcy, USA 22.00 Najlepszy z najlepszych 2 - film akcji, USA 0.00 Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz - komedia, Polska

ALE KINO+

7.00 The Hero - kr. metr. 7.40 Nasze córki - dramat obyczajowy, Austria, Belgia, Holandia 2025 9.50 Mads Mikkelsen. Diabeł wcielony - dok. 11.05 Sekret Madeleine Collins - thriller, Belgia, Francja 2021 13.15 Moi synowie - dramat, Belgia, Francja 2024 15.35 Karen Pirie (3) - serial 17.30 Bulion i inne namietności - melodramat, Belgia, Francja 2023 20.10 Premiera: Niezwykłe miejsce na śmierć (3) - serial 22.05 Rozgrywka życia - komediodramat, USA 2023 0.20 Czerwone niebo - komediodramat, Niemcy 2023 2.30 Kryptonim Polska (3) - serial 3.10 Żurek - film obyczajowy, Polska 2003 4.25 Kobieta na dachu - dramat obyczajowy, Polska 2022

TVP POLONIA

6.00 Dziennik Regionów
6.20 Niezwykłe miejsca - Ulica Freta
6.30 Rodzinka.pl s. XV (269, 270) - serial
7.30 Pytanie na śniadanie
11.25 Makłowicz w podróży - Sardynia - Odwieczna
11.55 Między ziemią a niebem
12.00 Anioł Pański
12.15 Między ziemią a niebem
12.50 Słowo na niedzielę
13.00 Transmisja Mszy Świętej z kościoła pw. Matki Bożej Frydeckiej w Jaworzynie - Trzycatka
14.15 Wielka sława to żart - Benefis Wiesława Ochmana, cz. I, II - widowisko
16.15 Niedziela ze... Sławą Przybylską
17.05 Ja wam pokażę! (12) - serial 17.55 Teleexpress
18.15 Kabaretomaniacy
19.15 63. KFPP w Opolu - 45 lat - Jubileusz Lady Pank
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda
20.50 Komisarz Alex (286) - serial
21.40 Lato z Radiem i Telewizją Polską - 2026 Chełm, cz. I, II
23.40 Kabaret Hrabci „Pojutrze”
0.40 Ja wam pokażę! (12) - serial 1.30 Program informacyjny 19.30
2.00 Pogoda
2.05 Zatoka szpiegów (10) - serial 2.55 Lato z Radiem i Telewizją Polską - 2026 Chełm, cz. I, II
4.50 Ojciec Mateusz (26) - serial 5.40 Na festiwalowej scenie - Krystyna Giżowska

TTV

6.25 Raport końcowy
6.50 Dobra robota
7.15 Usterka
7.45 Nic do zgłoszenia
8.45 Nic do zgłoszenia
9.45 Express, Pogoda
10.05 99 - Gra o wszystko. VIP
11.10 Zakup w ciemno
12.10 Zakup w ciemno
13.10 Zakup w ciemno Extra
14.40 Damy i wieśniaczki. PL
14.40 Gogglebox. Przed telewizorem
15.45 Express, Pogoda
16.05 Idź na całość
17.10 Życie na kredytcie
17.45 Express, Pogoda, Sport
18.10 Życie na kredytcie
18.45 Zony Podlasia
19.45 Express, Pogoda
20.00 Zakup w ciemno
21.00 Gogglebox. Przed telewizorem
22.00 Zony Podlasia
23.00 Nic do zgłoszenia
0.00 Damy i wieśniaczki. PL
1.00 Kanapowcy
2.00 SOS. Ekipy w akcji
3.00 SOS. Ekipy w akcji
4.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska

TV 6

6.00 Cudownych rodziców mam 6.10 Columbo 9.50 Poirot 12.20 Parasol bezpieczeństwa - komedia sensacyjna, USA, 2003 13.55 Policjantki i Policjanci 16.00 Policjantki i Policjanci 18.00 Strażnik Teksasu 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 20.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas XI - serial 17.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas XI - serial 18.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas XI - serial 18.00 Iluzja 2 - thriller, Francja, USA 2016 22.50 Snajper: Kolejne starcie - film akcji, Niemcy, RPA, USA 2011 0.30 Snajper: Niewidzialny zabójca - film akcji, USA 2016 2.40 Sahara - film przygodowy, Hiszpania, Niemcy, USA, Wlk. Brytania 2005 5.05 Agenci NCIS: Hawaje II - serial

AXN

6.10 Sahara - film przygodowy, Hiszpania, Niemcy, USA, Wlk. Brytania 2005 8.15 FBI: Most Wanted IV - serial 9.10 Walker: Strażnik Teksasu II - serial 10.10 MacGyver III - serial 15.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas XI - serial 16.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas XI - serial 17.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas XI - serial 18.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas XI - serial 18.00 Iluzja 2 - thriller, Francja, USA 2016 22.50 Snajper: Kolejne starcie - film akcji, Niemcy, RPA, USA 2011 0.30 Snajper: Niewidzialny zabójca - film akcji, USA 2016 2.40 Sahara - film przygodowy, Hiszpania, Niemcy, USA, Wlk. Brytania 2005 5.05 Agenci NCIS: Hawaje II - serial

iTVN

6.10 Jestem z Polski
6.55 Kuchenne rewolucje
7.45 Dzień Dobry Wakacje
11.05 Zakup w ciemno
12.15 Zakup w ciemno
13.05 Życie na kredytcie
13.30 Inspirujące kobiety
14.00 Na Wspólnej Omnibus - serial
15.30 Afryka Express - program rozrywkowy
16.40 Usterka
17.05 Ciężarówką przez Malesję
17.50 Dobra robota 2 - magazyn
18.00 Naprawy nie do naprawy - program motoryzacyjny
19.00 Fakty
19.25 Dziewczyny z Hollywood
19.40 Pogoda
19.45 Kuchenne rewolucje
20.30 Duda kontra Szafranski - program motoryzacyjny
21.05 Ciężarówką przez Malesję
21.50 Zakup w ciemno - program rozrywkowy
23.20 **HIT** Los numeros - komedia kryminalna, Polska 2011, reż. Ryszard Zatorski, wyk. Lesław Żurek, Justyna Schneider, Tamara Archuc, Weronika Książkiewicz
23.10 **Babski biznes 2**
0.45 **Naprawy nie do naprawy** - program motoryzacyjny
1.15 **Gadżet 4.0**
1.45 **Superwizjer**
2.15 **Doradca smaku**
2.20 **Świat** - magazyn
3.35 **Jestem z Polski**
2.00 **Fakty**
4.45 **Pogoda**
4.50 **Dobra robota 2** - magazyn
5.25 **Eks** - tra zmiana

TVN 7

5.15 Szkoła - program obyczajowy
6.00 Wiza na miłość pierwsze spotkanie
6.55 New Looney Tunes III - anim.
7.40 Alvin i wiewiórki III - film przygodowy, USA 2011
9.30 **Ukryta prawda**
14.40 Szpital św. Anny - serial
16.45 **Detektywi**
17.50 **Ella zaklęta** - film fantasy
20.00 **Ostatni samuraj** - film przygodowy, USA 2003, reż. Edward Zwick, wyk. Tom Cruise, Ken Watanabe, Timothy Spall, Billy Connolly, Tony Goldwyn, Hiroyuki Sanada, Koyuki, Shichinosuke Nakamura
23.15 **Broad Peak** - film obyczajowy, Polska 2019, reż. Leszek Dawid, wyk. Ireneusz Czop, Maja Ostaszewska, Piotr Glowacki, Łukasz Simlat, Tomasz Sapryk
1.30 **Niebezpieczny** - film sensacyjny, USA 2021, reż. David Hackl, wyk. Scott Eastwood, Kevin Durand, Famke Janssen, Tyrese Gibson, Mel Gibson
3.20 **Fachowcy**
4.00 **Usterka**

TELE 5

6.00 Straż graniczna - serial 9.00 Gorączka złota - serial 12.00 Auto zakup 13.00 Nad Niemnem - film obyczajowy, Polska 1986 16.35 Coś śmiesznego 17.00 Kabaretowy Szal 20.00 Ostatni prom - dramat, Polska 1989 21.50 Kabaretowy Szal 23.50 Na osi 0.25 W Dolinie Błah - dramat kryminalny, USA 2007 2.45 Ostatni prom - dramat, Polska 1989 4.30 Kabaretowy Szal 5.40 Świat z powietrza - serial dok.

TVP SPORT

5.50 Strongman - Super Series Gubin 6.45 Mundial 2026 - 3. miejsce 9.00 Mundialowy poranek (38) - magazyn 10.15 Lekkoatletyka - ME do lat 18, Rieti 12.05 Polska Liga Żeglarska 1 - Liga Puck 12.30 Lekkoatletyka - Miś tyng World Athletic Continental Tour Silver, Madryt 14.45 Mundial 2026 - 3. miejsce 17.00 Dzień na Mundialu (38) - magazyn 18.30 Mundial 2026 - FINAŁ studio 20.50 Mundial 2026 - FINAŁ 0.45 Boks - Memoriał Feliksa Stamma, Radom 3.10 Boks - Gala w Montrealu - podsumowanie - walnka wieczoru: Mary Spencer - Mikaela Mayer 5.25 Zakończenie dnia

POLSAT

6.00 Nowy dzień
8.30 halo tu polsat
11.20 Hotel Transylwania 3 - film anim.
13.40 **Paddington** - film familijny, Francja, Wielka Brytania, 2014, reż. Paul King, wyk. Hugh Bonneville, Sally Hawkins, Julie Walters, Nicole Kidman
15.45 **Wieżień labiryntu: Lek na śmierć** - thriller sci - fi, USA, 2018, reż. Wes Ball, wyk. Dylan O'Brien, Ki Hong Lee, Kaya Scodelario, Dexter Darden
18.50 **Wydarzenia, Sport, Pogoda**
19.15 **Gość Wydarzeń**



19.55 **Le Mans '66** - dramat biograficzny, USA, 2019, reż. James Mangold, wyk. Matt Damon, Christian Bale, Jon Bernthal, Caitriona Balfe, Josh Lucas, Noah Jupe, Remo Girone
HIT **Szybcy i wściekli 7** - film sensacyjny, USA, Chiny, Japonia, 2015, reż. James Wan, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Jason Statham, Dwayne Johnson, Michelle Rodriguez, Jordana Brewster, Tyrese Gibson, Ludacris, Kurt Russell
2.10 **Świat według Kiepskich**
3.00 **Liga Narodów w siatkówce mężczyzn: Polska - USA**

TV PULS

5.55 **Taki jest świat**
6.30 **Kobra - oddział specjalny** - serial
7.25 **Don Matteo: Boski detektyw** - serial
9.40 **Kurierzy** - serial
11.40 **Prada albo nic** - komedia romantyczna, USA 2011
13.50 **Bibliotekarz: Tajemnica włócznie** - film przygodowy
15.55 **Jack Mimoun: Sekret wyspy Val Verde** - film przygodowy
18.00 **Sezon na sąsiada** - komedia, Francja 2023
20.00 **Zabójczy cel** - film sensacyjny, Kanada, USA 2008, reż. Jeff King, wyk. Chris Thomas King, Michael Filipowich, Steven Seagal, Holly Elissa
22.00 **Furioza** - dramat kryminalny, Polska 2020, reż. Cyprian T. Olencki, wyk. Łukasz Simlat, Mateusz Banasiuk, Mateusz Damięcki, Weronika Książkiewicz
0.55 **American Fighter** - film sensacyjny, USA 2019
3.00 **Taki jest świat**
3.20 **Dyżur**
5.00 **Dzielnica strachu** - serial

ITVS

5.21 Śląska karuzela 6.32 Klachy i Lachy 7.32 Kuchnia po śląsku 7.57 Kuchnia po śląsku 8.22 Przy muzyce po śląsku 9.42 Ślązaggerowa biesiada 11.12 Koncert zyczeń 12.00 Perły Śląska 12.25 KONCERT TVS 13.58 Muzyczny kącik Damiana Hołckiego 14.43 Klachy i Lachy 16.03 Przy muzyce po śląsku 16.23 Przy muzyce po śląsku 16.43 Przy muzyce po śląsku 17.03 Ślązaggerowa biesiada 18.36 Koncert zyczeń 20.00 Koncert zyczeń 21.24 Śląska karuzela 22.35 Klachy i Lachy 23.35 Kuchnia po śląsku 0.00 Przy muzyce po śląsku 0.20 Przy muzyce po śląsku 0.40 Przy muzyce po śląsku 1.00 Ślązaggerowa biesiada 2.33 Koncert zyczeń

EUROSPORT

10.00 Snooker. MŚ, Sheffield, Wielka Brytania FINAŁ, 4. sesja 12.00 Kolarstwo. Tour de France, World Tour 14. etap 13.00 Kolarstwo. Tour de France, World Tour 15. etap 18.30 BMX. MŚ, Brisbane, Australia 2. dzień 20.00 Jeździectwo. Global Champions Tour, Riesenbeck, Niemcy Skoki przez przeszkody 22.00 Kolarstwo. Tour de France, World Tour 15. etap 0.00 BMX. MŚ, Brisbane, Australia 2. dzień 1.30 Kolarstwo. Tour de France, World Tour 15. etap

POLSAT 2

6.30 Sekrety rodziny 7.30 Z klimatem i z pasją 8.00 Sekrety rodziny 9.00 Trudne sprawy 14.00 Sekrety rodziny 15.05 Więzienie kobiet 16.30 Nasz nowy dom 17.40 Awantura o kasę 18.50 Awantura o kasę 20.00 Monster Hunter - film fantasy, Niemcy, USA, Japonia, Chiny, RPA, Kanada, 2021, reż. Paul W.S. Anderson, wyk. Milla Jovovich, Tony Jaa, Ron Perlman, Tip 'T.I.' Harris, Diego Boneta, Meagan Good 22.05 Punisher - film sensacyjny, USA, Niemcy, 2004, reż. Jonathan Hensleigh, wyk. Thomas Jane, John Travolta, Will Patton, Ben Foster, Eddie Jemison, Laura Harring 0.40 Komisarz Mama

SUPER POLSAT

6.05 Wydarzenia wieczorne 6.40 SuperLudzie 7.15 Była sobie Ziemia 9.55 SuperMocni 10.25 SuperMocni 12.55 Dziś 13. jutro 30 - komedia romantyczna 12.55 Spider - Man: Bez drogi do domu - film sci - fi 16.00 Dobra wróżka 2 - komedia familijna 18.00 Pacy w świecie 19.00 Randka w ciemno 21.00 Patrol - dramat, USA, 2006, reż. Andrew Davis, wyk. Kevin Costner, Ashton Kutcher, Sela Ward, Melissa Sagemiller 23.50 Pukając do drzwi - thriller, USA, Japonia, Chiny, 2021, reż. M. Night Shyamalan, wyk. Dave Bautista, Jonathan Groff, Ben Aldridge 1.55 Backdoor - wyjście awaryjne

TVN 24

PASMO „WSTAJEŚ I WEEKEND” 6.00 Serwis informacyjny 7.15 Kadr na kino 7.30 Serwis informacyjny PASMO „NIEDZIELA NA ŻYWO” 10.45 Kawa na ławę 11.55 Łoża prasowa 12.50 Ewa Ewart poleca: dokument 14.00 Serwis informacyjny 15.45 Kadr na kino 16.00 Fakty po południu PASMO „WIECZÓR” 18.00 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach 20.00 W Kularach 21.50 Serwis informacyjny 22.00 Szkoła kontaktowa 23.00 Dzień po dniu PASMO „PROGRAM PO-UTRÓKOWY” 0.00 Fakty po Faktach 0.50 Kawa na ławę 2.05 Nowa Majja w ogrodzie 2.25 Akademia ogrodnika 2.35 Szkoła kontaktowa

TV REPUBLIKA

12.00 Republika dzień 13.00 Republika dzień - serwis informacyjny 13.10 Republika dzień 14.10 1410 Bitwa polityczna 15.00 Republika dzień - serwis informacyjny 15.10 Republika dzień 16.55 Express Republiki 17.10 Express Republiki+ 17.25 Express Republiki Luz 17.45 Republika dzień 18.00 Republika dzień - serwis informacyjny 18.15 Ustawka Boreckiego 18.55 Sport w Republice 18.58 Prognoza pogody 19.00 Dziś! - serwis informacyjny 20.20 Gość „Dziś!” 20.50 Republika wieczór 22.15 Piachem w tryby 22.55 Republika wieczór 23.35 Sport w Republice 23.40 Express Republiki

SILESIA

6.00 Teleprzeład 7.05 Pogoda 7.15 Klachy i Lachy - program rozrywkowy 8.05 Przy muzyce po śląsku - program rozrywkowy 8.35 Muzyczne dzień dobry 9.35 Przy muzyce po śląsku - program rozrywkowy 10.40 Klachy i Lachy - program rozrywkowy 11.15 Muzyczne podróże Karoliny Treli - program rozrywkowy 12.20 Hansi Hinterseer zaprasza - program rozrywkowy 14.30 Śląska karuzela 16.00 Koncert zyczeń 17.50 Ślązaggerowa lista 19.45 Koncert w TVS 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher - Miłość poza jesienią - film obyczajowy, Niemcy 2008 23.40 Śląska karuzela 1.10 Program kulinarny 2.50 Pasma ciekawostek

POLONIA 1

6.40 Kabaretowy Szal 8.30 Straż graniczna - serial 10.00 Gigi - serial 10.30 Yattaman 11.00 Zagadka tygodnia 11.45 Coś śmiesznego 12.20 Kabaretowy Szal 2026 13.10 Kabaretowy Szal 15.05 Klejnot TV 17.05 Straż graniczna - serial 17.35 Droga wolna 18.00 Klejnot TV 21.00 Serbski łącznik - dramat sensacyjny, USA 2009 23.00 Ślub w krzywym zwierciadle 23.15 Juwelo 0.00 Kabaretowy Szal

TVP 1

7.00 Transmisja Mszy Świętej
7.30 Studio Raban - magazyn
8.00 Serwis Info, Pogoda
8.15 Na kłopoty... Bednarski (2) - Bursztynowe serce - serial
9.15 Ranczo s.VII (86) - serial
10.10 Komisarz Alex (271) - serial
11.05 Ojciec Mateusz (207) - serial
12.00 Serwis Info
12.10 Agrobiznes
12.40 Rok w ogrodzie Extra
13.00 BBC w Jedyńce - Planeta Ziemia s.III - Lasy - cykl dok.
14.00 Splatane losy (4) - serial
15.00 Serwis Info, Pogoda
15.25 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (984) - serial
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy - magazyn
18.25 Akacyjowa 38 (915) - serial
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.10 Sport, Pogoda
20.30 Sługi boże (1) - seria
21.25 Festiwal Góry Literatury 2026 - reportaż
21.55 Bardzo poszukiwany człowiek - thriller, USA, Niemcy, Wielka Brytania, reż. Anton Corbijn, wyk. Philip Seymour Hoffman, Willem Dafoe, Robin Wright, Rachel McAdams
0.05 Christopher Reeve - wieczny Supermen
1.20 Komornik - dramat, reż. Feliks Falk, wyk. Andrzej Chyry, Małgorzata Kożuchowska, Kinga Preis, Grzegorz Wojdon
3.00 Wypisz, wymaluj... miłość - film obyczajowy, USA

TVP KULTURA

6.35 Tamte lata, tamte dni - Anna Dymna - magazyn
7.15 Rawhide (10) - Incydent ze Złotym cieclem - western, USA
8.15 Od ucha do ucha - Piotrus i Wilk - film anim.
9.00 Z widokiem na trzepak - Do przerwy 0:1 (5, 6) - serial
10.15 Jaśniejsza od gwiazd - dramat, Wielka Brytania, Francja, Australia
12.25 Filmoteka Małopolska - Ania. Rzecz o Annie Dymnej - dok.
13.25 Angielskie śniadanie - Kosmos 1999 (13) - Kwestia życia i śmierci - serial
14.30 Profesor Zazul - film TVP
15.05 Znachor - dramat, Polska
17.30 Z widokiem na trzepak - Do przerwy 0:1 (7) - Pożegnanie w wakacjach - serial
18.10 Dźwięk Nowego Jorku (8) - Vicente Archer - serial dok.
18.55 Rawhide (11) - Incydent z kojącim zielen - western, USA
20.00 Alibi na lato - Mistrz - film fabularny, USA, reż. David Mamet, wyk. Alice Braga, Emily Mortimer, Chiwetel Ejiofor
21.50 Imię róży - film fabularny, Niemcy, Francja, Włochy
0.10 Przełomy w muzyce: Martha Argerich w Warszawie - dok.
1.20 Kulturalni - /27/ - magazyn
2.15 Kino nocne - Kto ratuje jedno życie. Ciotka Hitlera - dramat, Polska
3.45 Podróże z historią (1) - Latarnie polskiego wybrzeża - dramat, Polska
4.30 Tamte lata, tamte dni - Anna Dymna - magazyn

TV TRWAM

15.50 Ma się rozumieć 16.00 Informacje dnia 16.10 Sanktuaria polskie 16.30 Porady Medyczne Bonifratrów 17.00 Świadkowie 17.30 Moja parafia 17.55 Poczta Wielkich Polaków 18.00 Anioł Patryk 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Święty na każdy dzień 19.30 Poznajemy Polskę 19.45 Modlitwa z telefonycznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Mysłąc Historia 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski Punkt Widzenia 22.00 Z wędką nad wodę 22.25 Gdy kwitną kasztany. Nasz Nazaret 23.20 Pragnienie Boga

TVP 2

5.30 M jak miłość (1797) - serial
6.25 Rodzina święta - Jak rozmawiać z dziećmi o różnorodności ludzi i świata?
6.55 Barwy szczęścia (3357) - serial
7.30 Pytanie na śniadanie
11.25 Okrasa łamie przepisy - Smak leśnego karpia
12.00 Wyższa Szkoła Jazdy (7)
12.35 Koło fortuny - teleturniej
13.15 Panna młoda (148) - serial
14.05 Va Banque (1017) - teleturniej
14.35 Na sygnale (879) - serial
15.05 La Promesa - pałac tajemnic (436) - serial
16.00 Koło fortuny - teleturniej
16.35 Familiada - teleturniej
17.20 Panna młoda (149) - serial
18.15 Va Banque (1018) - teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3357) - serial
20.05 Omnibus - szybcy i mądzy /23/ - teleturniej
20.35 Omnibus - szybcy i mądzy
21.50 Na sygnale (873) - To, co pozostaje - serial
22.20 Na sygnale (874) - serial
22.55 U Pana Boga za miedzą - komedia, reż. Jacek Bromski, wyk. Andrzej Zaborski, Krzysztof Dzierzma, Agnieszka Kotlarz, Grzegorz Heromiński, Emilian Kamiński
1.00 Karol, władca Hiszpanii (9) - serial
1.55 Nasz dom w górach (16) - Królowa pszczoł, cz. 2 - serial
2.45 Akacyjowa 38 - serial
3.45 Rodzinka.pl - serial
4.15 Zakończenie dnia

TVP HISTORIA

5.40 Był taki dzień - 20 lipca
5.45 Czterej pancerni i pies (3)
6.45 Było, nie minęło
8.45 Tajemnica twierdzy szyfów (9) - serial
9.45 Ex Libris (609) - magazyn
10.15 To był lipiec 1945 - film dok.
11.10 Arsenaf. Magazyn militarno - historyczny - Misja w Iraku - Honker - magazyn
11.45 Wyspy Kanaryjskie (1) - La Palma. Galapagos Europy
12.50 Zabójcza nauka II (1)
13.50 Królowie (61) - serial
14.30 Czterej pancerni i pies (4)
15.35 Sensacje XX wieku - Decydujący cios - widowisko
16.35 Sensacje XX wieku - Na własne ryzyko - cykl dok.
17.00 Sensacje XX wieku - Wojna cesarzy - cykl dok.
17.30 Sensacje XX wieku - Bitwa o Suez - cykl dok.
18.05 Tajemnica twierdzy szyfów (10) - serial
19.05 Historia Polski - Tajemnice początków Polski - Ukryte gniazdo dynastii - cykl dok.
20.00 Oficerowie (1) - serial
20.55 Wojny Rosji - Federacja Rosyjska - cykl dok.
21.55 Druga wojna światowa w kolorze. Droga do zwycięstwa - Inwazja w Afryce Północnej - cykl dok.
23.05 Sensacje XX wieku - Historia nikczemności
0.10 Sensacje XX wieku - Krew, miłość, zdrada - widowisko
1.10 Encyklopedia II wojny światowej - Kwatery Hitlera

KINO POLSKA

6.00 Polska z góry. Nad wodą s. 2 6.50 Polska Kronika Filmowa 7.20 Podróż Kapitana Kłepara 7.45 Reksio s. 2 8.05 Podróż za jeden uśmiech - serial 9.35 W pustyni i w puszczy - film przygodowy, Polska 11.55 To nie ze mną s. 2 - serial 13.25 Stara baśń - film przygodowy, Polska 15.40 Pokój z widokiem na morze - dramat, Polska 17.25 Stawka większa niż życie s. 1 - serial 18.50 Stawka większa niż życie s. 1 - serial 20.00 Pokaż, kotku, co masz w środku - komedia, Polska 22.00 Dług - dramat kryminalny, Polska 0.15 Obcy musi fruwać - komedia, Polska 2.40 Ogród Luizy - dramat, Polska 5.00 Wracając do Maraka - film dok.

TVN

5.40 Uwaga!
5.55 Ukryta prawda
6.50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy
7.45 Dzień Dobry Wakacje
11.20 Doradca smaku
11.25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy
12.35 Ukryta prawda
15.45 Detektywi
16.50 Szpital św. Anny - serial
17.55 Młode gliny - serial
19.00 Fakty, Sport, Pogoda
19.55 Uwaga!
20.15 Na Wspólnej - serial
20.50 Bitwa o gości



22.00 Saga "Zmierzchni": Przed świtem. Część I - horror, USA 2011, reż. Bill Condon, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson, Taylor Lautner
0.25 Transformers III - film przygodowy, USA 2011, reż. Michael Bay, wyk. Shia LaBeouf, Rosie Huntington-Whiteley, Josh Duhamel, John Turturro, Tyrese Gibson, Patrick Dempsey, Frances McDormand, John Malkovich
3.30 Co za tydzień
4.10 Uwaga!
4.30 Detektywi
5.20 Recepta na stary dom

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu
6.55 Strażnik Teksasu
7.55 Bogaty Dom - Biedny Dom
8.55 Policjantki i Policjanci
9.55 Policjantki i Policjanci
10.55 Na ratunek 112
11.25 Na ratunek 112
11.55 Dlaczego ja?
12.55 Dlaczego ja?
13.55 Trudne sprawy
14.55 Trudne sprawy
15.55 Trudne sprawy
16.55 Policjantki i Policjanci
18.00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej
19.00 Policjantki i Policjanci
20.00 Uroczysko
20.30 Uroczysko
21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto
22.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
23.00 Bez litości: Zemsta jest moja - film sensacyjny, Kanada, USA, 2012, reż. Keoni Waxman, wyk. Steven Seagal, Sarah Lind, Lochlyn Munro, Jesse Hutch
0.55 Love Island. Wyspa miłości
2.00 Hardkorowy lombard
2.35 Interwencja

STOPKLATKA STOPKLATKA

8.50 Robert Makłowicz: Grecja 9.45 Zagadki kryminalne panny Fisher s. 2 - serial 10.55 Górski lekarz s. 13 - serial 12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher s. 2 - serial 14.00 Zajazd. Będzie się działo - serial 16.00 Katastrofy w przestworzach - serial 19.00 Aukcja w ciemno s. 2 20.00 Amerykański Ninja - film sensacyjny, USA 22.00 Szpica - komedia sensacyjna, Chiny 0.05 Oczy smoka - dramat kryminalny, USA

ALE KINO+

6.30 Polska z góry (8) - Dolina Bugu 7.00 The Hero - film kr. metr., Polska 2021 7.40 Wszyscy święci - film obyczajowy, Polska 2002 9.25 Wyraz - film kr. metr., Polska 2020 10.00 Bestia (3) - serial 11.00 Bestia (4) - serial 12.05 Vera 8 (2) - serial 14.05 Klub wtorkowy - komediodramat, Szwecja 2022 16.15 Prawo ojca - dramat obyczajowy, Belgia, Francja, Japonia 2024 18.15 Vera 8 (3) - serial 20.10 Premiera: Tajne przez poufne - komedia kryminalna, USA, Francja, Wlk. Brytania 2008 22.10 Błękitny dym - dramat obyczajowy, USA 2007 0.10 I zagryzą ich mole - film kr. metr., Australia 2021 0.35 Moje stare - film kr. metr., Polska 2023

TVP POLONIA

7.30 Pytanie na śniadanie
11.30 Pomniki Historii - reportaż
11.50 Przepis dnia s. VI
12.00 Myśliciele - sylwetki polskie - Zygmunt Krasiński
12.10 Blondynka s. V (55, 56) - serial
13.50 Pięknie przypawiona - Jak schudnąć po 40 - tce
14.10 Kulturalni - /27/ - magazyn
15.00 Słowo daje! - Zdobnienia
15.10 Kiedyś to było... - magazyn
15.40 63. KPPP w Opolu - Autobiografia - Jubileusz Bogdana Olewica
16.00 Zaraz wracam (111) - serial
16.30 Barwy szczęścia (3344) - serial
17.00 Gra słów. Krzyżówka - /1065/
17.30 Teleexpress
17.50 Teleexpress Extra
18.15 Słownik polsko@polski
18.45 Info Wilno
19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny
19.15 Laskowik & Malicki
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda
20.50 Czas honoru - Powstanie (9) - Noc poślubna - serial
21.45 Królowa Bona (8) - serial
22.45 To jest grane - wakacyjnie (96)
23.15 Dziennik Regionów
23.40 Tajemnice kulturowych seriali (3) - Kariera Nikodema Dyzmy
0.30 Andrzej Wajda - Notatki - Krystyna Janda - reportaż
0.40 Zaraz wracam (111) - serial
1.10 Opowieści z Greenpointu (15) - telenowela dok.
1.30 Program informacyjny 19.30
2.00 Pogoda
2.10 Komisarz (286) - serial

TTV

7.05 Sport
7.10 Express
7.35 DeFacto
8.00 DeFacto
8.30 Kartoteka
10.35 Detektywi
12.35 Zakup w ciemno
13.35 Zakup w ciemno
14.35 Nic do zgłoszenia
15.35 Złomowisko PL
16.45 Express, Pogoda, Sport
17.05 Gogglebox. Przed telewizorem
18.40 Zakup w ciemno Extra
18.05 Niezwykłe Stany Prokopa
19.45 Express, Pogoda
20.05 Zakup w ciemno
21.05 Zakup w ciemno Extra
21.45 Express, Pogoda
22.00 Gogglebox. Przed telewizorem
23.00 Gogglebox. Przed telewizorem
0.00 Damy i wiesniaczki. PL
1.00 Cieżarówka przez Wietnam
2.00 Wyburzacz
2.45 Wyburzacz
2.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska
4.05 Sędzia Anna Maria Wesołowska

TV 6

6.00 Więzienie 6.55 Policjantki i Policjanci 8.55 Kobra - oddział specjalny 10.55 48H. Zaginieni 13.55 Policjantki i Policjanci 14.55 Uroczysko 15.25 Uroczysko 15.55 Kobra - oddział specjalny 18.05 Strażnik Teksasu 19.00 Strażnik Teksasu 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 21.55 Czarna lista 22.55 Łowca pedofilów 23.55 Łowca pedofilów 0.55 Więzienie 2.55 Cobra Kai 3.35 Septagon 4.35 Septagon

AXN

6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas XI - serial 7.30 Ostry dyżur - serial 9.25 Castle III - serial 11.20 MacGyver III - serial 13.20 Dowody zbrodni - serial 15.20 Agenci NCIS: Hawaje - serial 17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas IV - serial 18.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas IV - serial 19.05 Castle III - serial 20.05 Castle III - serial 21.05 FBI: International IV - serial 22.00 Premiera: FBI: Most Wanted IV - serial 23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas IV - serial 23.45 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas IV - serial 0.45 Castle III - serial 2.40 FBI: International IV - serial 3.40 FBI: Most Wanted IV - serial 4.35 Dowody zbrodni - serial

iTVN

6.10 Lekarze - serial
6.55 Zagadki losu 2 - serial
7.45 Dzień Dobry Wakacje
11.21 Szpital św. Anny - serial
12.05 Detektywi 2 - serial
12.50 Nowa Maja w ogrodzie
13.15 Doradca smaku
13.20 DeFacto - Flesz
13.30 Zrób coś z tym dzieckiem 2
13.55 Porada na weekend - program rozrywkowy
14.20 Lekarze - serial
15.05 Zakochani po uszy - serial
15.30 Idź na całość 2 - program rozrywkowy
16.15 Gadżet 4.0 - program rozrywkowy
16.40 EuroPOLKI studentki
17.30 Szpital św. Anny - serial
18.15 Detektywi 2 - serial
19.00 Fakty
19.36 Młode gliny - serial
20.20 Pogoda
20.25 Uwaga!
20.40 Na Wspólnej - serial
21.05 Szpital św. Anny - serial
21.50 Idź na całość 2 - program rozrywkowy
22.35 Powrót - serial
23.25 Porada na weekend
23.50 Zapisane w gwiazdach - serial
0.35 Kuba Wojewódzki
1.30 Detektywi 2 - serial
2.15 Świat - magazyn
3.30 Makłowicz w drodze
3.55 Makłowicz w drodze
4.20 Fakty
4.55 Pogoda
5.00 Uwaga!
5.15 Młode gliny - serial

TVN 7

5.25 Ten moment
5.55 Szkoła - program obyczajowy
8.45 Ukryta prawda
11.50 W - 11 Wydział Śledczy - program kryminalny
13.55 Kryminalni - serial
15.00 Szpital - program obyczajowy
16.00 Szpital - program obyczajowy
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska
18.00 SOS. Ekipy w akcji
19.00 Ukryta prawda
20.00 Wierna - film przygodowy, USA 2016, reż. Robert Schwentke, wyk. Shailene Woodley, Theo James, Naomi Watts, Octavia Spencer
22.35 Bez kompleksów
23.35 Życie od kuchni - komediodramat, USA, Australia 2007, reż. Scott Hicks, wyk. Catherine Zeta - Jones, Aaron Eckhart, Abigail Breslin, Patricia Clarkson, Jenny Wade
1.50 Przyjacieli domu - film obyczajowy, USA 2019
4.05 Fachowcy
4.45 Doradca wasz urzędu - program lifestyleowy

TELE 5

7.00 Gorączka złota - serial 8.00 Muzyka 8.55 Kobra - oddział specjalny 9.50 Muzyka 10.00 Auto zakup 11.00 Muzyka 11.10 Teleskopy 12.50 Muzyka 13.00 Straż graniczna - serial 14.05 Auto zakup 15.00 Gorączka złota - serial 17.00 Orange Is the New Black - serial 19.10 Kabaretowy Szal 22.45 Orange Is the New Black - serial 1.10 Gorączka w mieście - serial 3.10 Kobra - oddział specjalny - serial

TVP SPORT

5.40 Boks - Gala KnockOut Boxing Night 44, Jastrzębie Zdrój 6.45 100 lat na dworze królowej - film dok. 7.45 Mundial 2026 - FINAŁ: 10.15 Lekkoatletyka - ME do lat 18, Rieti 12.05 Żużel - Indywidualne ME SEC, Zielona Góra 14.10 Rajdowe Samochodowe Mistrzostwa Polski - Valvoline Rajd Małopolski 14.45 Mundial 2026 - 3. miejsce 17.05 Mundial. Teatr emocji 18.05 Mundial 2026 - FINAŁ: 20.30 Mundial - podsumowanie 22.30 Sportowy Wieczór 23.00 Boks - Gala MB Boxing Night 39, Oleśnica - podsumowanie 1.25 Boks - Gala Zuffa Boxing w Las Vegas - podsumowanie - walka wieczoru

POLSAT

6.00 Nowy dzień
8.30 Malanowski i Partnerzy
9.30 Trudne sprawy
11.35 Gliniarze
13.40 Dlaczego ja?
15.50 Wydarzenia, Pogoda
16.25 Interwencja
16.40 Gliniarze
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.15 Gość Wydarzeń



20.00 Szybcy i wściekli 9 - film sensacyjny, USA, 2021, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Michelle Rodriguez, Charlize Theron, Jordana Brewster, Tyrese Gibson, Ludacris, Helen Mirren, Kurt Russell, Nathalie Emmanuel, John Cena
23.05 Elizjum - film sci-fi, USA, 2013, reż. Neill Blomkamp, wyk. Matt Damon, Jodie Foster, Sharlto Copley, Alice Braga, Diego Luna, Wagner Moura, William Fichtner
1.35 Spis drani - thriller sensacyjny, USA, 2011, reż. William Kaufman, wyk. Cuba Gooding Jr, Cole Hauser, Jonathan LaPaglia, Ginny Weirick, Drew Waters, Michael Papajohn
3.25 Nasz nowy dom
4.40 Disco Gramy

TV PULS

6.00 Policjanci z Miami - serial
8.00 Kobra - oddział specjalny - serial
10.00 Maria z przedmieścia - serial
12.00 Nie igraj z aniołem - serial
13.00 Wspañiałe stulecie - serial
14.00 Kurierzy - serial
15.00 Lombard: Życie pod zastaw
17.00 Kurierzy - serial
18.00 Lombard: Życie pod zastaw
20.00 Czas porachunków - thriller, USA 2022, reż. Wes Miller, wyk. Brooke Butler, Bruce Willis, Frank Grillo, Gianni Capaldi, Kevin Dillon
22.10 Zabójczy cel - film sensacyjny, Kanada, USA 2008, reż. Jeff King, wyk. Chris Thomas King, Michael Filipowicz, Steven Seagal, Holly Elissa
0.05 Wykonać wyrok - film sensacyjny, USA 1990, reż. Deran Sarafian, wyk. Donald Gibb, Jean - Claude Van Damme, Patrick Kilpatrick, Robert Guillaume
2.00 Dzielnica strachu - serial
3.00 Lombard: Życie pod zastaw
4.00 Taki jest świat

ITVS

5.21 Śląska karuzela 6.32 Klachy i Lachy 7.32 Kuchnia po ślasku 7.57 Kuchnia po ślasku 8.22 Przy muzyce po ślasku 9.42 Szlagierowa biesiada 11.12 Koncert zyczeń 12.00 Perły Śląska 12.25 KONCERT TVS 13.58 Muzyczny kącik Damiana Hołckiego 14.43 Klachy i Lachy 16.03 Przy muzyce po ślasku 16.23 Przy muzyce po ślasku 16.43 Przy muzyce po ślasku 17.03 Szlagierowa biesiada 18.36 Koncert zyczeń 20.00 Koncert zyczeń 21.24 Śląska karuzela 22.35 Klachy i Lachy 23.35 Kuchnia po ślasku 0.00 Przy muzyce po ślasku 0.20 Przy muzyce po ślasku 0.40 Przy muzyce po ślasku 1.00 Szlagierowa biesiada 2.33 Koncert zyczeń

EUROSPORT

12.00 Kolarstwo. Tour de France kobiet 2026 12.30 Kolarstwo. Tour de France, World Tour 10. etap 14.00 Kolarstwo. Tour de France, World Tour 14. etap 16.00 Kolarstwo. Tour de France, World Tour 15. etap 17.30 Kolarstwo górskie. Race Bikes 18.00 Jeździectwo. Global Champions Tour, Riesenbeck, Niemcy Skoki przez przeszkody 20.00 Triathlon. T100 World Tour, Gold Coast, Australia 22.00 Kolarstwo. Tour de France, World Tour 15. etap

POLSAT 2

6.30 Nasz nowy dom 7.30 Na ratunek 112 8.30 Sekrety rodziny 9.30 Sekrety rodziny 10.30 Sekrety rodziny 11.30 Trudne sprawy 12.30 Dlaczego ja? 14.30 Świat według Kiepskich 17.00 48H Zaginieni 18.00 48H Zaginieni 19.00 Gliniarze 20.00 Ślad 21.00 Gliniarze 22.05 Rolnicy - Tak się żyje u nas na wsi 22.35 Rolnicy - Tak się żyje u nas na wsi 23.00 Świat według Kiepskich 0.00 Ślad 1.00 Zdrady II 2.05 Wydarzenia wieczorne 2.45 Ewa gotuje 3.25 Demakijaż 3.50 Interwencja 4.00 Strzelectwo z Renatą Mauer i Navalem 2020 5.00 Interwencja 5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu

SUPER POLSAT

6.45 SuperLudzie Extra 6.55 Na ratunek 112 7.55 Doktor Martin 10.00 Wydarzenia 24 10.30 SuperLudzie 12.30 Świat według Kiepskich 13.30 Bitwa o palety 14.30 Hell's Kitchen - Piekieno Kuchnia 16.00 Ninja Warrior Polska 17.55 Świat według Kiepskich 19.55 Złomiarze 21.00 Jesteś tam, Boże? To ja, Margaret - komediodramat, USA, 2023, reż. Kelly Fremont Craig, wyk. Abby Ryder Fortson, Rachel McAdams, Kathy Bates, Benny Safdie, Elle Graham, Amari Alexis Price 23.10 Patrol - dramat, USA, 2006, reż. Andrew Davis, wyk. Kevin Costner, Ashton Kutcher 2.00 Świat według Kiepskich

TVN 24

PASMO „WSTAJESZ I WIESZ” 6.00 Serwis informacyjny y 7.30 Jeden na jeden 8.00 Serwis informacyjny 9.55 Biznes PASMO „DZIEN NA ŻYWO” 10.00 Serwis informacyjny 10.55 Biznes 11.00 Serwis informacyjny 11.55 Biznes 12.00 Serwis informacyjny 13.55 Biznes 14.00 Serwis informacyjny 14.55 Biznes 15.00 15 NA ŻYWO 16.00 Fakty po południu PASMO „WIECZÓR” 18.00 Tak jest 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.10 Fakty o Świecie 21.00 Polska i Świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes PASMO „PROGRAM PO-WTÓRKOWY” 0.45 Fakty po Faktach 1.30 Tak jest 2.35 Nowa Maja w ogrodzie

TV REPUBLIKA

12.45 Studio prasowe 14.00 Republika dzień - serwis informacyjny 14.10 1410 Bitwa polityczna 15.00 Republika dzień - serwis informacyjny 15.10 Republika dzień 16.30 Lewy z bicipsem 16.55 Express Republiki 17.10 Express Republiki+ 17.25 Express Republiki+ 17.45 Miłość Kleczek. W ruchu 18.20 Republika dzień - serwis informacyjny 18.40 Republika dzień 18.55 Sport w Republice 18.58 Prognoza pogody 19.00 Dzisiaj - serwis informacyjny 20.00 Gość „Dzisiaj” 20.30 Ścisłe jawne 21.30 Klub Republiki 22.30 Piachem w tryby 23.10 Wywiad z chuliganem 0.00 Express Republiki

SILESIA

10.00 Dzisiaj w regionie 10.05 Pogoda 10.20 Muzyczne dzień dobry 12.05 Dzisiaj w regionie 12.10 Pogoda 12.25 Muzyczne dzień dobry 13.35 Emeryci na tropie - serial 14.40 Doktor Kleist - lekarz rodzinny - serial 15.45 Doktor z alpejskiej wioski - serial 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial 17.55 Doktor z alpejskiej wioski - serial 18.50 Doktor Kleist - lekarz rodzinny - serial 19.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher 23.35 Doktor z alpejskiej wioski - serial 0.30 Doktor Kleist - lekarz rodzinny - serial 1.35 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial 2.35 Emeryci na tropie - serial 3.35 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial

POLONIA 1

6.00 Kabaretowy Szal 7.05 Kabaretowy Szal 8.15 Coś śmiesznego 8.30 Straż graniczna - serial 10.00 Gorączka w mieście - serial 13.00 Kobra - oddział specjalny - serial 15.05 Klejnot TV 17.05 Straż graniczna - serial 17.35 Droga wolna 18.00 Klejnot TV 21.00 Zagadka tygodnia 21.40 Ale cyrk 22.00 Droga wolna 22.15 Zagadka tygodnia 23.00 Muzyka 23.15 Juwelo 0.00 Kabaretowy Szal

TVP 1

7.00 Transmisja Mszy Świętej
7.30 Kościół z bliska
8.00 Serwis Info, Pogoda
8.15 Na kłopoty... Bednarski (3)
- Złote runo - serial
9.15 Ranczo s.VII (87) - serial
10.10 Komisarz Alex (272) - serial
11.05 Ojciec Mateusz (208) - serial
12.00 Serwis Info
12.10 Agrobiznes
12.30 Agropogoda - magazyn
12.40 Magazyn Rolniczy
12.55 Dzika Szkoła - Wyżyny
14.00 Splatane losy (5) - serial
15.00 Serwis Info, Pogoda
15.25 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (985) - serial
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reportery - magazyn
18.25 Akacyjowa 38 (916) - serial
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.10 Sport, Pogoda
20.30 Sługi boże (2) - serial
21.25 Zmowa pierwszych żon
- komedia, USA, reż. Hugh Wilson, wyk. Goldie Hawn, Bette Midler, Diane Keaton
23.20 Danger Zone - film dok.
0.30 Bardzo poszukiwany człowiek - thriller, USA, Niemcy, Wielka Brytania, reż. Anton Corbijn, wyk. Philip Seymour Hoffman, Willem Dafoe, Robin Wright, Rachel McAdams
2.40 Komornik - dramat, reż. Feliks Falk, wyk. Andrzej Chyra, Małgorzata Kozuchowska, Kinga Preis, Grzegorz Wojdon, Jan Frycz
4.20 Wykrywacz kłamstw

TVP KULTURA

6.25 Reminiscencje z Opola
- 19. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej w Opolu '81. Fragmenty, cz. 2 - koncert
6.50 Tamte lata, tamte dni
- Joanna Szczepkowska
7.25 Rawhide (11) - Incydent z kojcem zieleń - western, USA
8.30 Wydarzenie aktualne
9.00 Z widokiem na trzepak - Do przerwy 0:1 (7) - serial
9.45 Wniebowzięci - film TVP
10.45 Fuchs - komedia sensacyjna, Polska
12.25 Życie jak teatr. Krzysztofa Jasińskiego wspomnienia, zwierzenia... - film dok.
13.55 Angielskie śniadanie - Kosmos 1999 (14) - serial
15.00 Cześć, kapitanie! - film TVP
16.05 Wieszczór - film obyczajowy, Polska
17.00 Z widokiem na trzepak - Wojna domowa (1, 2) - serial
18.15 Poszukiwawce zaginionych dzieł sztuki: Pierwsze imprezy Moneta (8) - serial dok.
18.55 Rawhide (12) - Incydent z kurtawą - western, USA
20.00 Teatr Telewizji - Kobra
- Maximatic - spektakl teatralny
21.35 Kino bez granic - Nana - dramat, Indonezja
23.30 Nocny dokument - Reżyserzy - z Williamem Friedkin
0.30 Kino nocne - Mistrz - film fabularny, USA
2.20 Kulturalni - /27/- magazyn
3.15 Podróż z historią (2) - Jak zostać husarzem? - cykl dok.

TV TRWAM

16.00 Informacje dnia 16.10 Jestem mamą 16.25 Przyroda w Obiektynie 16.40 Zdrowie z Bożej Apteki 17.00 Wierze w Boga 17.30 Rajd Katyński 17.55 Poczet Wielkich Polaków 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Święty na każdy dzień 19.30 Każdy maluch to potrafi 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Historia 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski Punkt Widzenia 22.00 Maria - kobieta ośmiu błogosławieństw 23.00 János Esterházy. Niewymazana historia

TVP 2

4.35 Na dobre i na złe
5.30 M jak miłość (1798) - serial
6.25 Kochaj bliźniego - reportaż
6.55 Barwy szczęścia (3358) - serial
7.30 Pytanie na śniadanie
11.30 Rodzinka.pl s.II (46) - serial
12.00 Rodzinka.pl s.II (47) - serial
12.35 Koło fortuny - teleturniej
13.15 Panna młoda (149) - serial
14.05 Va Banque (1018) - teleturniej
14.35 Na sygnale (880) - serial
15.05 La Promesa - pałac tajemnic (437) - serial
16.00 Koło fortuny - teleturniej
16.35 Familiada - teleturniej
17.20 Panna młoda (150) - serial
18.15 Va Banque (1019) - teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3358) - serial
20.05 Omnibus - szybcy i mądzy /24/- teleturniej
20.35 Omnibus - szybcy i mądzy /24/- dogrywka
20.55 Postaw na milion - teleturniej
21.50 Na sygnale (875) - Tajemnice i niedopowiedzenia - serial
22.20 Na sygnale (876) - Ktokolwiek widział... - serial
22.55 Berlin Ku'damm s.I - 56 (5) - serial
23.50 Pitbull (11) - serial
0.50 Karol, władca Hiszpanii (10) - serial
1.45 Nasz dom w górach (17) - Dzieci, cz. 1 - serial
2.40 Tajemnice wraku Titanica - film dok.
3.40 Rodzinka.pl - serial
4.10 Zakończenie dnia

TVP HISTORIA

5.40 Był taki dzień - 21 lipca
5.44 Czterej pancerni i pies (4) - Psi pazur - serial
6.40 Polskie Parki Narodowe
7.15 Polskie Parki Narodowe
7.45 Polskie Parki Narodowe
8.20 Tajemnica twierdzy szafrow (10) - serial
9.30 Porzucone kwiaty. Historia rodziny Ułmów - film dok.
10.35 Plaże Europy (3) - Santoryn
11.30 Góry Europy (3) - Sierra de Guadarrama - cykl dok.
12.35 Wojny Rosji - Federacja Rosyjska - cykl dok.
13.40 Królowie (62) Zbójcy - serial
14.15 Czterej pancerni i pies (5) - „Rudy”, miód i krzyże - serial
15.15 Sensacje XX wieku - Tajemnica Cicero - cykl dok.
16.20 Sensacje XX wieku - Księga szpiegów - Cypero - cykl dok.
16.45 Sensacje XX wieku - Księga szpiegów - Dulles - cykl dok.
17.15 Sensacje XX wieku - Śmierć Stalina - cykl dok.
17.55 Tajemnica twierdzy szafrow (11) - serial
18.50 Historia Polski - Szrajberka z Auschwitz - film dok.
20.00 Oficerowie (2) - serial
20.55 Starożytny Egipt. Kronika Imperium - Metropolis
22.00 Nieznana wojna na Północy (3) - serial dok.
23.05 Sensacje XX wieku - Narodziny wojny /1, 2/- cykl dok.
0.10 Sensacje XX wieku - Ostatni dzień Hitlera, cz. 1, 2
1.15 Encyklopedia II wojny światowej - Operacja Weserübung

KINO POLSKA

6.00 Polska z góry. Nad wodą s. 2 6.50 Polska Kronika Filmowa 7.10 Podróż Kapitana Kłepara 7.40 Reksio s. 2 8.00 Podróż za jeden uśmiech - serial 9.30 Pan Kleks w kosmosie cz. 1 - baśń filmowa, Polska 11.05 To nie ze mną s. 2 - serial 11.45 To nie ze mną s. 2 - serial 12.30 Nibylandex - kr. metr. 12.55 Syn szczęścia - kr. metr. 13.30 Nad Niemnem cz. 1, 2 - film obyczajowy, Polska 17.15 Stawka większa niż życie s. 1 - serial 18.45 Stawka większa niż życie s. 1 - serial 20.00 Mała wielka miłość - komedia romantyczna, Polska 22.35 Lokatorka - dramat kryminalny, Polska 1.00 Konwoj - thriller, Polska 3.00 Po miłość - dramat, Polska 5.05 Wagary - kr. metr.

TVN

5.40 Uwaga!
5.55 Ukryta prawda
6.50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy
7.45 Dzień Dobry Wakacje
11.20 Doradca smaku
11.25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy
12.35 Ukryta prawda
13.40 Ukryta prawda
14.40 Ukryta prawda
15.45 Detektywi - program kryminalny
16.50 Szpital św. Anny - serial
17.55 Młode gliny - serial
19.00 Fakty, Sport, Pogoda
19.55 Uwaga!
20.15 Na Wspólnej - serial
20.50 Skazani na Shawshank - film sensacyjny, USA 1994, reż. Frank Darabont, wyk. Tim Robbins, Morgan Freeman, Bob Gunton, William Sadler, Clancy Brown
23.50 Kuba Wojewódzki
1.05 Ocaleni - film katastroficzy, Tajlandia, Irlandia 2019, reż. Tom Waller, wyk. Jim Warr, Ekawat Nitavorapanya, James Edward Holley, Nopadol Niyomka
3.05 Uwaga!
3.20 Wallander - serial
5.05 Nauka jazdy

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu
6.55 Strażnik Teksasu
7.55 Bogaty Dom - Biedny Dom
8.55 Policjantki i Policjanci
9.55 Policjantki i Policjanci
10.55 Na ratunek 112
11.25 Na ratunek 112
11.55 Dlaczego ja?
12.55 Dlaczego ja?
13.55 Trudne sprawy
14.55 Trudne sprawy
15.55 Trudne sprawy
16.55 Policjantki i Policjanci
18.00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej
19.00 Policjantki i Policjanci
20.00 Uroczysko
20.30 Uroczysko
21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto
22.05 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
23.05 Bez litości: Krawawa aleja - film sensacyjny, Kanada, USA, 2012, reż. Wayne Rose, wyk. Steven Seagal, Sarah Lind, Jesse Hutch, Lochlyn Munro
1.00 Love Island. Wyspa miłości
2.05 Hardkorowy lombard
2.45 Interwencja

STOPKLATKA STOPKLATKA

9.40 Zagadki kryminalne panny Fisher s. 2 - serial 10.55 Górski lekarz s. 13 - serial 12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher s. 2 - serial 14.00 Zajazd. Będzie się działo - serial 16.00 Katastrofy w przestworzach - serial 19.00 Aukcja w ciemno s. 2 20.00 Kodeks sprawiedliwego - film akcji, USA 22.10 Strażnik czasu - film akcji, USA 0.05 Pianista - dramat biograficzny, Francja, Polska, Niemcy, Wlk. Brytania

ALE KINO+

6.30 Polska z góry (9) - Chel'm 7.00 Wyraj - kr. metr. 7.35 Gryzby - thriller, Polska 9.25 9.15 Wolna krowa - kr. metr. 10.00 Bestia (5) - serial 11.00 Bestia (6) - serial 12.05 Vera 8 (3) - serial 13.55 Bracia ze stali - dramat biograficzny, USA, Wlk. Brytania 2023 16.25 Punkty zwrotne - thriller, Hiszpania 2024 18.15 Vera 8 (4) - serial 20.10 Premiera: Angels Fall - thriller, USA 2007 22.15 Gorący temat - dramat biograficzny, USA, Kanada 2019 0.30 Ostatni klient - thriller, Dania 2022 2.20 Belfer 3 (1) - serial 3.10 Na pastwę lasu - dramat obyczajowy, Polska 2024 4.40 Pan młody - film. metr. 5.05 Meduzy - kr. metr. 5.15 Sortownia (1) - serial

TVP POLONIA

6.00 Dziennik Regionów
6.20 Dlaczego krowa... - Wielbłądy
6.30 Anna Dymna - spotkajmy się
7.00 Rączka gotuje
7.30 Pytanie na śniadanie
11.30 Opowieści z Greenpointu (15) - telenowela dok.
11.50 Przepis dnia s. VI
12.00 Serwis Info
12.00 Komisarz Alex (286) - serial
13.05 Ranczo s. III (28) - serial
14.00 Lena na Kaukazie - Gruzja - Tbilisi. Kuchnia i bazyary
14.30 Moda na język polski - Kaszuby i język kaszubski
15.00 Serwis Info
15.10 Polskie dziedzictwo (2)
15.45 DOBRY ZART
16.00 Zaraz wracam (112) - serial
16.30 Barwy szczęścia (3345) - serial
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka - /1066/
17.50 Teleexpress Extra
18.15 Oko na Wschód - magazyn
18.45 Panorama
19.20 Polacy Światu - Cyprian Godebski - magazyn
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.10 Sport, Pogoda
20.25 Wiedźmin (8) - serial
21.20 Ojciec Mateusz (27) - serial
22.15 Gołas, absolutnie! - film dok.
23.15 Panorama
23.45 Lato z Radiem i Telewizją Polską - 2026 Bielsko - Biała
0.40 Zaraz wracam (112) - serial
1.10 Polacy na ratunek Żydom - Sprawiedliwa z Kolonii Majdanek - Elżbieta Ważna
1.30 Program informacyjny 19.30

TTV

7.05 Sport, Express
7.35 DeFacto
8.00 DeFacto
8.30 Kartoteka
9.35 Kartoteka
10.00 Kartoteka
10.35 Detektywi
11.35 Detektywi
12.35 Zakup w ciemno
13.35 Zakup w ciemno
14.35 Nic do zgłoszenia
15.00 Nic do zgłoszenia
15.35 Złomowisko PL
16.45 Express, Pogoda, Sport
17.05 Gogglebox. Przed telewizorem
18.05 Zakup w ciemno Extra
18.40 Niezwykłe Stany Prokopa
19.45 Express, Pogoda
20.05 Zakup w ciemno
21.05 Zakup w ciemno Extra
21.45 Express, Pogoda
22.00 Nic do zgłoszenia
23.00 Gogglebox. Przed telewizorem
0.00 Fachowcy
0.45 Żony Podlasia
1.45 Niebezpieczne dzielnice
2.25 Nauka jazdy
3.00 Szpital - program obyczajowy
4.00 Szkoła - program obyczajowy

TV 6

6.00 Więzienie 6.55 Policjantki i Policjanci 8.55 Kobra - oddział specjalny 10.55 48H. Zaginiony 13.55 Policjantki i Policjanci 14.55 Uroczysko 15.25 Uroczysko 16.00 Kobra - oddział specjalny 18.05 Strażnik Teksasu 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 21.55 Czarna lista 22.55 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 23.55 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 1.00 Kości 3.00 Cobra Kai 3.35 Septagon

AXN

6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas XI - serial 7.30 Ostry dyżur - serial 8.25 Ostry dyżur - serial 9.25 Castle III - serial 11.25 MacGyver III - serial 12.20 MacGyver III - serial 13.20 Dowody zbrodni - serial 15.20 Agenci NCIS: Hawaje - serial 17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas IV - serial 18.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas IV - serial 19.05 Castle III - serial 21.05 Rekrut VIII - serial 22.05 Premiera: Rekrut VIII - serial 23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas IV - serial 23.45 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas IV - serial 0.45 Castle III - serial 1.45 Castle III - serial 2.40 Rekrut VIII - serial 3.40 Rekrut VIII - serial 4.35 Dowody zbrodni - serial

iTVN

6.05 Lekarze - serial
6.55 Zagadki losu 2 - serial
7.45 Dzień Dobry Wakacje - magazyn
11.21 Szpital św. Anny - serial
12.05 Detektywi 2 - serial
12.50 Na Wspólnej - serial
13.15 Doradca smaku
13.20 DeFacto - Flesz
13.30 Gadżet 4.0 - program rozrywkowy
13.55 19+ - serial
14.20 Lekarze - serial
14.50 Zakochani po uszy - serial
15.30 Babski biznes 2 - program lifestyle'owy
16.15 Usterka
16.40 Fani czterech kółek 12
17.30 Szpital św. Anny - serial
18.15 Detektywi 2 - serial
19.00 Fakty
19.36 Młode gliny - serial
20.20 Pogoda
20.25 Uwaga!
20.40 Na Wspólnej - serial
21.05 Szpital św. Anny - serial
21.50 Wakacje z teściową - program lifestyle'owy
22.35 Duda kontra Szafański - program motoryzacyjny
23.10 Kuba Wojewódzki
0.00 Zapisane w gwiazdach - serial
0.50 Zagadki losu 2 - serial
1.35 Detektywi 2 - serial
2.20 Świat - magazyn
3.35 EuroPOLKI studentki
4.20 Fakty
4.55 Pogoda
5.00 Uwaga!
5.15 Młode gliny - serial

TVN 7

5.25 Ten moment
5.55 Szkoła - program obyczajowy
8.45 Ukryta prawda
11.50 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
13.55 Kryminalni - serial
15.00 Szpital - program obyczajowy
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska
18.00 SOS. Ekipy w akcji
19.00 Ukryta prawda
20.00 Mocny rycerz - film przygodowy, USA, Wielka Brytania 2008, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Heath Ledger, Aaron Eckhart, Michael Caine, Maggie Gyllenhaal, Gary Oldman, Morgan Freeman
23.15 Annabelle - horror, USA 2014, reż. John R. Leonetti, wyk. Annabelle Wallis, Ward Horton, Tony Amendola, Alfre Woodard, Kerry O'Malley
1.20 Plaga - horror, USA 2007, reż. Stephen Hopkins, wyk. Hilary Swank, David Morrissey, Idris Elba, AnnaSophia Robb, Stephen Rea, William Ragsdale
3.15 Zgłoś remont

TELE 5

9.50 Muzyka 10.00 Auto zakup 11.00 Muzyka 11.10 Telezakupy 12.50 Muzyka 13.00 Nad Niemnem (1) - film obyczajowy, Polska 1986 14.40 Coś śmiesznego 15.00 Gorączka złota - serial 17.00 Orange Is the New Black - serial 19.10 Coś śmiesznego 19.30 Kabaretowy Szal 22.25 Coś śmiesznego 22.35 Orange Is the New Black - serial 1.00 Gorączka w mieście - serial 3.00 Kobra - oddział specjalny - serial

TVP SPORT

5.35 Sportowy Wieczór 6.05 Polska Liga Złazłarska - 1 Liga Puck 6.30 Mundial 2026 - Podsumowanie 1/8 F 7.20 Mundial 2026 - Podsumowanie 1/4 F 8.00 Mundial 2026 - 1/2 F 10.20 Mundial 2026 - 1/2 F 12.35 Strongman - Super Series Gubin 13.35 Mundial 2026 - FINAŁ 16.00 Mundial - podsumowanie 18.00 Lekkoatletyka - mińtyng World Athletic Continental Tour - P - T - S, Bańska Bystrzyca 20.35 GOL 22.00 Sportowy Wieczór 22.30 RETRO TVP SPORT - lekkoatletyka IO Moskwa - magazyn 23.30 Żużel - Indywidualne ME SEC, Zielona Góra 1.35 Boks - Gala w Montrealu - podsumowanie

POLSAT

6.00 Nowy dzień
8.30 Malanowski i Partnerzy
9.30 Trudne sprawy
11.35 Gliniarze
13.40 Dlaczego ja?
15.50 Wydarzenia, Pogoda
16.25 Interwencja
16.40 Gliniarze
17.40 Gliniarze
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.15 Gość Wydarzeń



20.00 Niezniszczalni 2 - film sensacyjny, USA, 2012, reż. Simon West, wyk. Sylvester Stallone, Jason Statham, Jet Li, Dolph Lundgren, Chuck Norris, Jean - Claude Van Damme, Bruce Willis, Arnold Schwarzenegger, Liam Hemsworth
22.10 Krucjata Bourne'a - thriller szpiegowski, USA, Niemcy, Rosja, Indie, 2004, reż. Paul Greengrass, wyk. Matt Damon, Franka Potente, Julia Stiles, Joan Allen, Brian Cox, Karl Urban, Gabriel Mann
0.40 60 sekund - film sensacyjny, USA, 2000, reż. Dominic Sena, wyk. Nicolas Cage, Angelina Jolie, Giovanni Ribisi, Robert Duvall, Will Patton, Scott Caan
3.10 Nasz nowy dom
4.40 Disco Gramy

TV PULS

6.00 Policjanci z Miami - serial
8.00 Kobra - oddział specjalny - serial
10.00 Maria z przedmieścia - serial
12.00 Nie igraj z aniołem - serial
13.00 Wspaniałe stulecie - serial
14.00 Kurierzy - serial
15.00 Lombard: Życie pod zastaw
17.00 Kurierzy - serial
18.00 Lombard: Życie pod zastaw
20.00 Człowiek w mroku - film sensacyjny, USA 2024, reż. James Cullen Bressack, wyk. Emerson Min, Jean - Claude Van Damme, Kristanna Loken
22.10 Mściciel - film sensacyjny, USA, Francja, Niemcy, RPA 2004, reż. Philippe Martin, wyk. Jean - Claude Van Damme, Simon Yam, Philip Tan
0.00 Largo Winch - film sensacyjny, Francja, USA 2008, reż. Jérôme Salle, wyk. Karel Roden, Melanie Thierry, Miki Manojlovic, Thomas Kristin Scott, Tomer Sisley
2.10 Dzielnica strachu - serial
3.05 Lombard: Życie pod zastaw
4.05 Menu na miarę

ITVS

5.21 Śląska karuzela 6.32 Klachy i Lachy 7.32 Kuchnia po śląsku 7.57 Kuchnia po śląsku 8.22 Przy muzyce po śląsku 9.42 Ślazierowa biesiada 11.12 Koncert życzeń 12.00 Perły Śląska 12.25 KONCERT TVS 13.58 Muzyczny kącik Damiana Holeckiego 14.43 Klachy i Lachy 16.03 Przy muzyce po śląsku 16.23 Przy muzyce po śląsku 16.43 Przy muzyce po śląsku 17.03 Ślazierowa biesiada 18.36 Koncert życzeń 20.00 Koncert życzeń 21.24 Śląska karuzela 22.35 Klachy i Lachy 23.35 Kuchnia po śląsku 0.00 Przy muzyce po śląsku 0.20 Przy muzyce po śląsku 1.00 Ślazierowa biesiada 2.33 Koncert życzeń

EUROSPORT

12.00 Kolarstwo. Tour de France, World Tour 15. etap 12.45 Kolarstwo. Tour de France, World Tour 16. etap 18.15 Kolarstwo. Race Bikes 18.45 Snooker. Masters, Londyn, Wielka Brytania 20.00 Kolarstwo. World Tour 16. etap 23.30 Kolarstwo. Tour de France, World Tour 16. etap 23.30 Kolarstwo. Tour de France kobiet 2026

POLSAT 2

6.30 Nasz nowy dom 7.30 Na ratunek 112 8.30 Sekrety rodziny 9.30 Sekrety rodziny 10.30 Sekrety rodziny 11.30 Trudne sprawy 12.30 Dlaczego ja? 14.30 Świat według Kiepskich 17.00 48H Zaginiony 18.00 48H Zaginiony 19.00 Gliniarze 20.00 Ślad 21.00 Gliniarze 22.05 Łowca pedofilów 22.35 Łowca pedofilów 23.00 Świat według Kiepskich 0.00 Ślad 1.00 Zdrady II 2.05 Wydarzenia wieczorne 2.45 Ewa gotuje 3.25 Słuby gwiazd 3.45 Interwencja 4.00 Strzelectwo z Renatą Mauer i Navelem 2020 5.00 Interwencja 5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 5.30 Telezakupy TV Okazje

SUPER POLSAT

6.45 SuperLudzie Extra 6.55 Na ratunek 112 7.55 Doktor Martin 10.00 Wydarzenia 24 10.30 SuperLudzie 12.30 Świat według Kiepskich 13.30 Bitwa o palety 14.30 Hell's Kitchen - Piekieno Kuchnia 16.00 Ninja Warrior Polska 18.00 Świat według Kiepskich 20.00 Złomiarze 21.00 Ś.W.A.T. Jednostka Specjalna - film sensacyjny, USA, 2003, reż. Clark Johnson, wyk. Samuel L. Jackson, Colin Farrell, Michelle Rodriguez, L. Cool J, Josh Charles, Olivier Martinez, Jeremy Renner, Brian Van Holt 23.20 Safe House - thriller 1.45 Świat według Kiepskich 3.50 Nasz nowy dom 4.55 Nasz nowy dom

TVN 24

PASMO „WSTAJEŚ I WIESZ” 6.00 Serwis informacyjny 7.30 Jeden na jeden 8.00 Serwis informacyjny 9.55 Biznes PASMO „DZIEŃ NA ŻYWO” 10.00 Serwis informacyjny 10.55 Biznes 11.00 Serwis informacyjny 11.55 Biznes 12.00 Serwis informacyjny 13.55 Biznes 14.00 Serwis informacyjny 14.55 Biznes 15.00 15 NA ŻYWO 16.00 Fakty po południu PASMO „WIECZÓR” 18.00 Tak jest 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.10 Fakty o Świecie 21.00 Polska i Świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes PASMO „PROGRAM PO-WTÓRKOWY” 0.45 Fakty po Faktach 1.30 Tak jest 2.35 Nowa Maja w ogrodzie

TV REPUBLIKA

8.00 Michał Rachoń 9.01 Po 9.00 10.01 Po 10.00 11.01 Po 11.00 12.00 W samopodnie 12.30 Republika dzień - serwis informacyjny 12.45 Republika dzień 16.15 Republika dzień 16.55 Express Republiki 17.10 Express Republiki+ 17.35 Miłość Kleczek zaprasza 18.55 Sport w Republice 18.58 Prognoza pogody 19.00 Dzisiaj - serwis informacyjny 20.20 Gość „Dzisiaj” 20.50 W punkt 22.15 Płachem w tryby 22.55 Mówi się 23.20 Codziennie ****burza 23.35 Republika wieczór 0.10 Ekonomia raport - flash 0.15 Express Republiki 0.30 Express Republiki+ 0.50 Poland Daily 0.59 Poland Daily

SILESIA

10.00 Dzisiaj w regionie 10.05 Pogoda 10.20 Muzyczne dzień dobry 12.05 Dzisiaj w regionie 12.10 Pogoda 12.25 Muzyczne dzień dobry 13.35 Emeryci na tropie - serial 14.40 Doktor Kleist - lekarz rodzinny - serial 15.45 Doktor z alpejskiej wioski - serial 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial 17.55 Doktor z alpejskiej wioski - serial 18.50 Doktor Kleist - lekarz rodzinny - serial 19.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher 23.35 Doktor z alpejskiej wioski - serial 0.30 Doktor Kleist - lekarz rodzinny - serial 1.35 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial 2.35 Emeryci na tropie - serial 3.35 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial

POLONIA 1

6.00 Kabaretowy Szal bis 7.05 Kabaretowy Szal 8.10 Coś śmiesznego 8.30 Straż graniczna - serial 10.00 Gorączka w mieście - serial 13.00 Kobra - oddział specjalny - serial 15.05 Klejnot TV 17.05 Straż graniczna - serial 17.35 Droga wolna 18.00 Klejnot TV 21.00 Zagadka tygodnia 21.40 Bečka śmiechu - Inspektor Miot - serial 22.20 Zagadka tygodnia 23.00 Muzyka 23.15 Juwelo 0.00 Kabaretowy Szal 2026

TVP 1

7.00 Transmisja Mszy Świętej
7.30 Rodzina święta - Jak rozmawiać z dziećmi o różnorodności ludzi i świata?
8.00 Serwis Info, Pogoda
8.15 Na kłopoty... Bednarski (4) - Statek nadziei - serial
9.20 Ranczo s.VII (88) - serial
10.10 Komisarz Alex (273) - serial
11.05 Ojciec Mateusz (209) - serial
12.00 Serwis Info
12.10 Agrobiznes
12.40 Magazyn Rolniczy
12.55 Dziką Szczojca - Wyspy
14.00 Splątane losy (6) - serial
15.00 Serwis Info, Pogoda
15.25 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (986) - serial
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy - magazyn
18.25 Akacjaowa 38 (917) - serial
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.10 Sport, Pogoda
20.30 Sługi boże (3) - serial
21.25 **HIT** Hotel Mumbai - thriller, Australia, USA, Indie, reż. Anthony Maras, wyk. Armie Hammer, Dev Patel, Jason Isaacs, Nazanin Boniadi
23.35 **Andrzej Wajda - Popioły**, cz. I - dramat, reż. Andrzej Wajda, wyk. Daniel Olbrychski, Bogusław Kierc, Piotr Wysocki, Beata Tyszkiewicz, Pola Raksa, Władysław Hańcza, Jan Świderski, Jan Koecher, Zbigniew Sawan, Józef Duriusz
1.35 Zmowa pierwszych żon - komedia, USA
3.20 Wykrywacz kłamstw

TVP KULTURA



7.25 Rawhide (12) - Incydent z kurząwą - western, USA
8.30 Rzeczą Polska - Hodowla Zwierząt Karola Borsuka Z widokiem na trzepak - Wojna domowa (1, 2) - serial
9.00 Cześć, kapitanie! - film TVP
10.15 Wieczór u Abdona - film obyczajowy, Polska
12.20 Tajemnice kulturowych seriali - Czerę pancerni i pies
13.15 Koncert
14.05 Serialowa nostalgia - Noce i dnie (6) - Miłość - serial
15.10 Doktor Murek - dramat, Polska
17.00 Z widokiem na trzepak - Wojna domowa (3, 4) - serial
18.15 Muzeum Polskiej Piosenki - /18/- „Kochać” - Piotr Szczepanik
18.30 Informacja kulturalne
18.55 Rawhide (13) - Incydent w wymarłym mieście - western, USA
20.00 Powrót Sherlocka Holmesa (8) - Diabelska stopa - serial
21.05 **HIT** Panorama kina polskiego - Powrót do tamtych dni - film fabularny, Polska
23.05 Informacja kulturalne
23.35 Kino bez granic - Nana - dramat, Indonezja
1.30 Rawa Blues Silesian Sound - Śląskie Bierzenie
2.40 Przełomy w muzyce: Martha Argerich w Warszawie - film dok.
3.50 Spis cudzołożnic - komediodramat, Polska
5.05 Podróż z historią (3) - Na straży Gdańska - cykl dok.

TV TRWAM



13.30 Msza święta 14.20 Muzyczne chwile 14.30 Z Zaczisa na Syberię 15.00 Muzeum Papiernictwa 15.50 Ma się rozumieć 16.00 Informacje dnia 16.10 Na zdrowie 16.30 Rozmowy o edukacji 17.00 Po stronie prawdy 17.55 Poczet Wielkich Polaków 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacja dnia 18.15 Rozmowy niedokończzone 19.20 Odnaleźć siebie 19.30 Bóg z nami 20.00 Informacja dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacja dnia 21.40 Ach, spój kochanie - film kryminalny, Polska 1.15 Wygrany - dramat, Polska 3.55 Dzień kobiet - dramat, Polska

TVP 2

4.30 Na dobre i na złe
5.30 M jak miłość (1799) - serial
6.25 Pozyteczni.pl - magazyn
6.50 Barwy szczęścia (3359) - serial
7.30 Pytanie na śniadanie
11.30 Rodzinka.pl s.II (48) - Brutus - serial
12.00 Rodzinka.pl s.II (49) - Jesienny blues - serial
12.35 Koło fortuny - teleturniej
13.15 Panna młoda (150) - serial
14.05 Va Banque (1019) - teleturniej
14.35 Na sygnale (881) - Dawni znajomi - serial
15.05 La Promesa - pałac tajemnic (438) - serial
16.00 Koło fortuny - teleturniej
16.35 Familiada - teleturniej
17.20 Panna młoda (151) - serial
18.15 Va Banque (1020) - teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3359) - serial
20.05 Omnibus - szybcy i mądzy /25/- teleturniej
20.35 Omnibus - szybcy i mądzy /25/- dogrywka - teleturniej
20.55 Postaw na milion s.XXVIII (330) - teleturniej
21.50 Na sygnale (877) - Rób, co chcę - serial
22.20 Na sygnale (878) - Bracie, cz. I - serial
22.55 Berlin Ku'damm s.I - 56 (6) - serial
23.55 Pitbull (12) - serial
0.50 Karol, władca Hiszpanii (11) - serial
1.50 Nasz dom w górach (18) Dzieci, cz. 2 - serial
2.40 Tajemnica Matterhornu
4.25 Zakończenie dnia

TVP HISTORIA



5.50 Był taki dzień - 22 lipca
5.55 Czerę pancerni i pies (5)
6.50 Wojownicy czasu - cykl dok.
7.25 Wojownicy czasu - cykl dok.
8.00 Wojownicy czasu - cykl dok.
8.45 Tajemnica twierdzy szefów (11) - serial
9.45 Historia Polski - Tajemnice początków Polski - Ukryte gniazdo dynastii - cykl dok.
10.35 Mundial. Teatr emocji
11.30 Kazimierz Górski. Podróż sentymentalna - reportaż
11.55 Wszystkie kolory świata - Magiczna Sabaudia - serial dok.
13.00 Starożytny Egipt. Kronika Imperium - Metropole
14.00 Królowie (63) - serial
14.35 Czerę pancerni i pies (6) - Most - serial
15.40 Sensacje XX wieku - Tajna sprawa
16.40 Sensacje XX wieku - Polowanie na mózgi - cykl dok.
17.35 Sensacje XX wieku - Tragedia na pustyni - cykl dok.
18.15 Tajemnica twierdzy szefów (12) - serial
19.10 Krwawy ślad - film dok.
20.10 Oficerowie (3) - serial
21.05 Zapomniane agentki II wojny światowej (4) - SAS
22.05 Pasikowski & Linda - W Czerwonym Kręgu - film dok.
23.15 Sensacje XX wieku - Puc Janajewa, cz. 1, 2 - cykl dok.
0.15 Sensacje XX wieku - Tajemniczy zamek - cykl dok.
1.20 Encyklopedia II wojny światowej - Strażnicy morza

KINO POLSKA



6.00 Polska z góry. Nad wodą s. 2.6.50 Polska Kronika Filmowa 7.15 Podróż Kapitana Klipera 7.45 Bolek i Lolek 8.05 Podróż za jeden uśmiech - serial 9.35 Pan Kleks w kosmosie cz. 2 - baśń filmowa, Polska 10.55 To nie ze mna s. 2 - serial 12.25 Wargary - kr. metr. 12.55 Tam i z powrotem - dramat, Polska 15.05 Konsul - komedia kryminalna, Polska 17.40 Stawka większa niż życie s. 1 - serial 18.50 Stawka większa niż życie s. 2 - serial 12.25 Ekstradycja s. 3 - serial 21.15 Ekstradycja s. 3 - serial 22.20 Polska Afganistan - Bunkier - serial 23.15 Ach, spój kochanie - film kryminalny, Polska 1.15 Wygrany - dramat, Polska 3.55 Dzień kobiet - dramat, Polska

TVN



5.40 Uwaga!
5.55 Ukryta prawda
6.50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy
7.45 Dzień Dobry Wakacje
11.20 Doradca smaku?
11.25 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy
12.35 Ukryta prawda
15.45 Detektywi
16.50 Szpital św. Anny - serial
17.55 Młode gliny - serial
19.00 Fakty, Sport, Pogoda
19.55 Uwaga!
20.15 Na Wspólnej - serial

20.50 **HIT** 10000 lat przed naszą erą - film przygodowy, USA 2008, reż. Roland Emmerich, wyk. Steven Strait, Camilla Belle, Cliff Curtis, Joel Vogel, Ben Badra
23.15 **xxX: Reaktywacja** - film sensacyjny, USA, Chiny, Kanada 2017, reż. D.J. Caruso, wyk. Vin Diesel, Donnie Yen, Deepika Padukone, Ruby Rose, Toni Collette, Samuel L. Jackson, Ice Cube
1.35 Uwaga!
1.55 Wandaler - serial
3.45 Detektywi - program kryminalny
4.45 Nauka jazdy

TV 4



6.00 Strażnik Teksasu
6.55 Strażnik Teksasu
7.55 Bogaty Dom - Biedny Dom
8.55 Policjantki i Policjanci
9.55 Policjantki i Policjanci
10.55 Na ratunek 112
11.25 Na ratunek 112
11.55 Dlaczego ja?
12.55 Dlaczego ja?
13.55 Trudne sprawy
14.55 Trudne sprawy
15.55 Trudne sprawy
16.55 Policjantki i Policjanci
18.00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej
19.00 Policjantki i Policjanci
20.00 Uroczysko
20.30 Uroczysko
21.05 Sprawiedliwi. Trójiasto
22.05 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
23.05 **HIT** Bez litości: Walka wręcz - film sensacyjny, USA, Kanada, 2012, reż. Lauro David Chartrand - Del Valle, wyk. Tanaya Beatty, Steven Seagal
1.00 Love Island. Wyspa miłości
2.05 Hardkorowy lombard
2.35 Interwencja

STOPKLATKA STOPKLATKA

8.45 Robert Makłowicz: Kolumbia 9.40 Zagadki kryminalne panny Fisher s. 2 - serial 10.50 Górski lekarz s. 13 - serial 12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher s. 2 - serial 14.05 Zajazd. Będzie sie działo - serial 16.00 Katastrofy w przestworzach - serial 19.00 Aukcja w ciemno s. 2 20.00 Najlepszy z najlepszych 3: Bez odwrotu - film akcji, USA 21.55 Oddział Delta 2 - film akcji, USA 0.25 Haker - komedia sensacyjna, Polska

ALE KINO+



6.30 Polska z góry (10) - Suwałszczyzna 7.00 Problem - kr. metr. 7.30 Benek - komediodramat, Polska 2007 9.30 Wyraj - kr. metr. 10.00 Bestia 2 (1, 2) - serial 12.05 Vera 8 (4) - serial 14.00 W 80 dni dookoła świata - film przygodowy, Niemcy, USA, Wlk. Brytania, Irlandia 2004 16.25 Mój synek - thriller, Francja, Belgia 2017 18.15 Vera 9 (1) - serial 20.10 Oxen 2 (1, 2) - serial 22.15 Agent - film sensacyjny, USA 2024 0.20 Django (7, 8) - serial 2.25 Belfer 3 (2) - serial 3.10 Moje miasto - film obyczajowy, Polska 2002 4.10 Warsaw Story - kr. metr. 4.40 Uwieszona - kr. metr. 5.05 Meduzy - kr. metr. 2023 5.15 Sortownia (2) - serial

TVP POLONIA



7.00 Okrasa łamie przepisy - Zimne ryby na Biebrzy
7.30 Pytanie na śniadanie
11.30 Polacy na ratunek Żydom - Sprawiedliwa z Kolonii Majdanek - Elżbieta Ważna
11.50 Przepis dnia s. VI
12.00 Serwis Info
12.10 Wiedźmin (8) - serial
13.05 Giganci nauki - Polskie gady i płazy - teleturniej
14.00 Była sobie piosenka - dok.
15.00 Serwis Info
15.10 Zakocha się w Polsce - Pieniny
15.35 20 x 20 lat TVP Kultura - Małgorzata Szumowska
16.00 Zaraz wracam (113) - serial
16.30 Barwy szczęścia (3346) - serial
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka - /1067/
17.50 Teleexpress Extra
18.15 Afrykański cud Maksymiliana - reportaż
18.45 Panorama
19.20 Polacy Światowi - Tadeusz Piotr Potworowski
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.10 Sport, Pogoda
20.25 Miłość nad rozlewiskiem (8, 9) - serial
22.10 63. KFPP w Opolu - Premiery
22.40 Rozmowy (nie)wygodne - Jan Kliment
23.15 Panorama
23.45 Kabaret Letnią Porą
0.30 Słowo daję! - Nazwy miejscowości - magazyn
0.40 Zaraz wracam (113) - serial
1.10 Stacja Innowacja
1.30 Program informacyjny 19.30

TTV



7.05 Sport
7.10 Express
7.35 Defacto
8.00 Defacto
8.30 Kartoteka
9.35 Kartoteka
10.35 Detektywi
11.35 Detektywi
12.35 Zakup w ciemno
13.35 Zakup w ciemno
14.35 Nic do zgłoszenia
15.35 Złomowisko PL
16.45 Express, Pogoda, Sport
17.05 Gogglebox. Przed telewizorem
18.05 Zakup w ciemno Extra
18.40 Gogglebox. Przed telewizorem
19.45 Express, Pogoda
20.05 Zakup w ciemno
21.05 Zakup w ciemno Extra
21.45 Express, Pogoda
22.00 Idź na całoseć
23.30 Gogglebox. Przed telewizorem
23.00 Gogglebox. Przed telewizorem
0.00 Nic do zgłoszenia
1.00 Życie na kredytcie
1.35 Życie na kredytcie
2.10 Dobra robota
3.10 Detektywi. Na zlecenie
3.55 Detektywi. Na zlecenie

TV 6



6.00 Wziewienie 6.55 Policjantki i Policjanci 8.55 Kobra - oddział specjalny 10.55 48H. Zaginięci 13.55 Policjantki i Policjanci 14.55 Uroczysko 15.25 Uroczysko 15.55 Kobra - oddział specjalny 18.00 Strażnik Teksasu 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 21.55 Czarna lista 22.55 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 23.55 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 0.55 Kości 1.55 Kości 2.55 Cobra Kai 3.35 Septagon

AXN



6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas XI - serial 7.30 Ostry dyżur - serial 9.25 Castle III - serial 11.25 MacGyver III - serial 13.20 Dowody zbrodni - serial 15.10 Agenci NCIS: Hawaje - serial 17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas IV - serial 18.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas IV - serial 19.10 Castle III - serial 21.05 Walker: Strażnik Teksasu II - serial 22.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas IV - serial 23.40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas IV - serial 0.40 Castle III - serial 1.40 Castle III - serial 2.35 Walker: Strażnik Teksasu II - serial 3.25 Walker: Strażnik Teksasu II - serial 4.20 Dowody zbrodni - serial

iTVN



6.05 Lekarze - serial
6.55 Jestem z Polski
7.45 Dzień Dobry Wakacje - magazyn
11.21 Szpital św. Anny - serial
12.05 Detektywi 2 - serial
12.50 Na Wspólnej - serial
13.15 Wszystkiego słodkiego
13.20 Defacto - Flesz
13.30 Usterka
13.55 19+ - serial
14.20 Lekarze - serial
15.05 Zakochani po uszy - serial
15.30 Wakacje z teściową - program lifestyleowy
16.15 W czym do ślubu? - program rozrywkowy
16.40 Eks - tra zmiana
17.25 Doradca smaku
18.20 Szpital św. Anny - serial
18.15 Detektywi - serial
19.00 Fakty
19.36 Młode gliny - serial
20.20 Pogoda
20.25 Uwaga!
20.40 Na Wspólnej - serial
21.05 Szpital św. Anny - serial
21.50 Jestem z Polski
22.35 Porada na weekend
23.00 Pułapka 2 - serial
23.50 Zapisane w gwiazdach - serial
0.35 Dziewczyny z Hollywood
0.50 Zagadki losu 2 - serial
1.35 Detektywi - serial
2.20 Świat - magazyn
3.35 Fani czterech kółek
4.20 Fakty
4.55 Pogoda
5.00 Uwaga!
5.15 Młode gliny - serial

TVN 7



5.25 Ten moment
5.55 Szkoła - program obyczajowy
8.45 Ukryta prawda
11.50 W - 11 Wydział Śledczy - program kryminalny
13.55 Kryminalni - serial
15.00 Szpital - program obyczajowy
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska
18.00 SOS. Ekipy w akcji
19.00 Ukryta prawda
20.00 **HIT** Gang Story - film sensacyjny, Francja, Belgia 2011, reż. Olivier Marchal, wyk. Tcheky Karyo, Gérard Lanvin, Daniel Duval, Lionel Astier
22.15 Ocean's Twelve: Dogrywka - film sensacyjny, USA, Australia 2004, reż. Steven Soderbergh, wyk. George Clooney, Brad Pitt, Matt Damon, Catherine Zeta - Jones, Andy Garcia, Don Cheadle, Julia Roberts
0.50 **Kryptonim Polska** - komedia, Polska 2022, reż. Piotr Kumik, wyk. Borys Szyc, Maciej Musiałowski, Antoni Królikowski, Cezary Pazura
2.50 Żyjąc z potworem

TELE 5



6.00 Auto zakup 7.00 Gorączka złota - serial 8.00 Muzyka 8.10 Galeria Das Beste 9.50 Muzyka 10.00 Auto zakup 11.00 Muzyka 11.10 Telezakupy 12.50 Muzyka 13.00 Nad Niemnem (2) - film obyczajowy, Polska 1986 15.00 Gorączka złota - serial 17.00 Orange Is the New Black - serial 19.20 Kabaretowy Szał 23.00 Gorączka złota - serial 1.00 Gorączka w mieście - serial 3.00 Kobra - oddział specjalny - serial

TVP SPORT



6.15 Jeździectwo - CSIO Sopot - Konkurs Grand Prix 7.55 Pełnosprawni (661) 8.30 Mundial 2026 - 3. miejsce 10.45 GOL 12.10 Lekkoatletyka - mityng World Athletic Continental Tour - P - T - S 14.15 Piłka nożna - Supercupchar Polski. Lech Poznań - Górnik Zabrze 18.30 Kamera TVP Sport - Peter Moore 19.00 Bettlic 1. Liga magazyn sportowy 20.25 Lekkoatletyka - ME do lat 18, Rieti - podsumowanie 22.20 Sportowy Wieczór 22.50 Mundial - podsumowanie - magazyn 0.55 Boks - Gala w Tokonomie, walka: Yabuki - Alvarado 2.00 Boks - Gala Zuffa Boxing w Las Vegas - podsumowanie

POLSAT



6.00 Nowy dzień
8.30 Malanowski i Partnerzy
9.30 Trudne sprawy
11.35 Gliniarze
13.40 Dlaczego ja?
15.50 Wydarzenia, Pogoda
16.25 Interwencja
16.40 Gliniarze
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.20 Gość Wydarzeń



20.00 **Wyrzuciłowe wesele** **HIT** - komedia, USA, 2022, reż. Jason Moore, wyk. Jennifer Lopez, Josh Duhamel, Lenny Kravitz, Jennifer Coolidge, Sonia Braga, Cheech Marin, Steve Coulter
22.10 **Piksele** - komedia sci - fi, USA, 2015, reż. Chris Columbus, wyk. Adam Sandler, Kevin James, Michelle Monaghan, Peter Dinklage, Josh Gad, Brian Cox, Sean Bean, Jane Krakowski, Dan Aykroyd
0.20 **Pitch Perfect** - komedia muzyczna, USA, 2012, reż. Jason Moore, wyk. Anna Kendrick, Brittany Snow, Rebel Wilson, Anna Camp, Astin Skylar, Ben Platt, Mae Lee Hana
2.55 Nasz nowy dom
4.00 Ewa gotuje
4.40 Disco Gramy

TV PULS



6.00 Policjanci z Miami - serial
8.00 Kobra - oddział specjalny - serial
10.00 Maria z przedmieścia - serial
12.00 Nie igraj z aniołem - serial
13.00 Wspaniałe stulecie - serial
14.00 Kurierzy - serial
15.00 Lombard: Życie pod zastaw
17.00 Kurierzy - serial
18.00 Lombard: Życie pod zastaw
20.00 **HIT** Horda - film sensacyjny, RPA, Wielka Brytania 2020, reż. M.J. Bassett, wyk. Greg Kriek, Megan Fox, Philip Winchester
22.10 **Przetwarzanie** - dramat przygodowy, USA 2011, reż. Joe Carnahan, wyk. Dallas Roberts, Dermot Mulrooney, Frank Grillo, Joe Anderson, Liam Neeson, Nonso Anozie
0.20 **Largo Winch 2: Spisek** - film sensacyjny, Francja 2011, reż. Jérôme Salle, wyk. Mame Nakprasitte, Olivier Barthélemy, Sharon Stone, Tomer Sisley, Ulrich Tukur
2.35 Dzielnica strachu - serial
3.35 Menu na miare
5.00 Dzielnica strachu - serial

ITVS



5.21 Śląska karuzela 6.32 Klachy i Lachy 7.32 Kuchnia po ślasku 7.57 Kuchnia po ślasku 8.22 Przy muzyce po ślasku 9.42 Szlagierowa biesiada 11.12 Koncert zyczeń 12.00 Perły Śląska 12.25 KONCERT TVS 13.58 Muzyczny kącik Damiana Hołckiego 14.43 Klachy i Lachy 16.03 Przy muzyce po ślasku 16.23 Przy muzyce po ślasku 16.43 Przy muzyce po ślasku 17.03 Szlagierowa biesiada 18.36 Koncert zyczeń 20.00 Koncert zyczeń 21.24 Śląska karuzela 22.35 Klachy i Lachy 23.35 Kuchnia po ślasku 0.00 Przy muzyce po ślasku 0.20 Przy muzyce po ślasku 0.40 Przy muzyce po ślasku 1.00 Szlagierowa biesiada 2.33 Koncert zyczeń

EUROSPORT



10.00 Triathlon. T100 World Tour, Singapur 12.00 Kolarstwo. Tour de France, World Tour 16. etap 13.15 Kolarstwo. Tour de France, World Tour 17. etap 18.00 Kolarstwo górskie. Racing bikes 18.30 Snooker. Tour Championship, Manchester, Wielka Brytania Final, 2. sesja 20.00 Triathlon. T100 World Tour, Pampeluna, Hiszpania 22.00 Kolarstwo. Tour de France, World Tour 17. etap 0.00 Triathlon. T100 World Tour, Pampeluna, Hiszpania

POLSAT 2



6.30 Nasz nowy dom 7.30 Na ratunek 112 8.30 Sekrety rodziny 9.30 Sekrety rodziny 10.30 Sekrety rodziny 11.30 Trudne sprawy 12.30 Dlaczego ja? 14.30 Świat według Kiepskich 15.30 Świat według Kiepskich 17.00 48H Zaginięci 18.00 48H Zaginięci 19.00 Gliniarze 20.00 Ślad 21.00 Gliniarze 22.00 Ambulans 23.00 Świat według Kiepskich 0.00 Ślad 1.00 Zdrady II 2.05 Wydarzenia wieczorne 2.45 Ewa gotuje 3.45 Interwencja 3.55 Magazyn Atleci Polsat Sport 2026 4.30 Magazyn Atleci Polsat Sport 2026 5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 5.30 Telezakupy TV Okazje

SUPER POLSAT



6.45 SuperLudzie Extra 7.00 Na ratunek 112 8.00 Doktor Martin 10.00 Wydarzenia 24 10.30 SuperLudzie 12.30 Świat według Kiepskich 13.30 Bitwa o palety 14.30 Hell's Kitchen - Piekłona Kuchnia 16.00 Ninja Warrior Polska 18.00 Świat według Kiepskich 20.00 Złomiarze 21.00 Siła rażenia - film sensacyjny, USA, Wielka Brytania, Rumunia, 2006, reż. Michael Keusch, wyk. Steven Seagal, Lisa Lovbrand, David Kennedy, Matthew Chambers, Danny Webb, Andrew Bicknell 23.00 Hanna - thriller sensacyjny, USA, Wielka Brytania, Niemcy, 2011, reż. Joe Wright 1.20 Świat według Kiepskich 3.55 Nasz nowy dom

TVN 24



PASMO „WSTAJESZ I WIESZ” 6.00 Serwis informacyjny 7.30 Jeden na jeden 8.00 Serwis informacyjny 9.55 Biznes PASMO „DZIEN NA ŻYWO” 10.00 Serwis informacyjny 10.55 Biznes 11.00 Serwis informacyjny 11.55 Biznes 12.00 Serwis informacyjny 13.55 Biznes 14.00 Serwis informacyjny 14.55 Biznes 15.00 15 NA ŻYWO 16.00 Fakty po południu PASMO „WIECZÓR” 18.00 Tak jest 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.10 Fakty o Świecie 21.00 Polska i Świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes PASMO „PROGRAM PO-WTÓRKOWY” 0.45 Fakty po Faktach 1.30 Tak jest 2.35 Nowa Mają w ogrodzie

TV REPUBLIKA



8.00 Michał Rachoń 9.01 Po 9.00 10.01 Po 10.00 11.01 Po 11.00 12.00 W sam po południe 12.30 Republika dzień - serwis informacyjny 12.45 Republika dzień 16.15 Republika dzień 16.55 Express Republiki 17.10 Express Republiki+ 17.35 Miłość Kleczek zaprasza 18.55 Sport w Republice 18.58 Prognoza pogody 19.00 Dzisiaj - serwis informacyjny 20.20 Gość „Dzisiaj” 20.50 W punkt 22.15 Piachem w tryby 22.55 Mówi się 23.20 Codziennie ****bu-rza 23.35 Republika wieczór 0.10 Ekonomia raport - flash 0.15 Express Republiki 0.30 Express Republiki+ 0.50 Poland Daily 0.59 Poland Daily

SILESIA



10.00 Dzisiaj w regionie 10.05 Pogoda 10.20 Muzyczne dzień dobry 12.05 Dzisiaj w regionie 12.10 Pogoda 12.25 Muzyczne dzień dobry 13.35 Emeryci na tropie - serial 14.40 Doktor Kleist - lekarz rodzinny - serial 15.45 Doktor z alpejskiej wioski - serial 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial 17.55 Doktor z alpejskiej wioski - serial 18.50 Doktor Kleist - lekarz rodzinny - serial 19.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher 23.35 Doktor z alpejskiej wioski - serial 0.30 Doktor Kleist - lekarz rodzinny - serial 1.35 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial 2.35 Emeryci na tropie - serial 3.35 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial

POLONIA 1



6.00 Kabaretowy Szał 8.05 Coś śmiesznego 8.30 Straż graniczna - serial 10.00 Gorączka w mieście - serial 13.00 Kobra - oddział specjalny - serial 15.05 Klejnot TV 17.05 Straż graniczna - serial 17.35 Droga wolna 18.00 Klejnot TV 21.00 Zagadka tygodnia 22.15 Zagadka tygodnia 23.00 Muzyka 23.15 Juwelo 0.00 Kabaretowy Szał 2026 0.55 Kabaretowy Szał 4.35 Coś śmiesznego 4.50 Młode rozmowy

TVP 1

7.00 Transmisja Mszy Świętej
7.30 Pełnia Wiary – magazyn
8.00 Serwis Info, Pogoda
8.15 Na kłopoty... Bednarski (5) – Znak węża – serial
9.20 Ranczo s.VII (89) – serial
10.10 Komisarz Alex (274) – serial
11.05 Ojciec Mateusz (210) – serial
12.00 Serwis Info
12.10 Agrobiznes
12.40 Magazyn Rolniczy
12.55 Dziką Szkojca – Niziny
14.00 Spłątane losy (7) – serial
15.00 Serwis Info, Pogoda
15.25 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (987) – serial
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy – magazyn
18.25 Akacjaowa 38 (918) – serial
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.10 Sport, Pogoda
20.30 Ojciec Mateusz (405) – serial
21.25 Sprawa dla reportera
22.25 Poświęcenie wszystkich, życie poświęceni – Jerzy Stuhr – film dok.
23.25 **HIT** Morderstwa w Bayeux – film kryminalny, Francja, reż. Kamir Ainouz, wyk. Idr Chender, Sara Mortensen, Camille Claris
1.10 Popioły, cz. I – dramat, reż. Andrzej Wajda, wyk. Daniel Olbrychski, Bogusław Kierc, Piotr Wysocki, Beata Tyszkiewicz, Pola Raksa, Władysław Hańcza, Jan Świderski, Jan Koecher, Zbigniew Sawan, Józef Duriasz
3.30 Wykrywacz kłamstw

TVP KULTURA

6.20 Reminiscencje z Opola – 25. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '88.
6.45 Tamte lata, tamte dni – Wojciech Mann – magazyn
7.25 Rawhide (13)– Incydent w wymarłym mieście – western, USA
8.30 Informacje kulturalne
9.00 Z widokiem na trzepak – Wojna domowa (3, 4) – serial
10.20 Będzie lepiej – komedia, Polska
12.00 Reżyserzy – Christopher Nolan
13.00 Koncert
14.20 Serialowa nostalgia – Noce i dnie (7) – Wiatr w oczy – serial
15.25 Spokój – film TVP
17.00 Z widokiem na trzepak – Wojna domowa (5, 6) – serial
18.15 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka – Amy Winehouse – cykl dok.
18.55 Rawhide (14) – Incydent w środku kłaba – western, USA
20.00 **HIT** Czwartkowy klub filmowy – Wyrok na Franciszka Kłosa – dramat wojenny, Polska, reż. Andrzej Wajda, wyk. Mirosław Baka, Grażyna Błęcka-Kolska, Maja Komorowska, Artur Zmijewski
21.55 John i Yoko: nad nami już tylko niebo – film dok.
23.40 Panorama kina polskiego – Powrót do tamtych dni – film fabularny, Polska
1.40 Kino nocne – Nakarmić kruki – dramat obyczajowy, Hiszpania
3.40 Informacje kulturalne
4.10 Podróże z historią (4) – U Tatarów – cykl dok.

TV TRWAM

15.50 Ma się rozumieć 16.00 Informacje dnia 16.10 Z wędką nad wodę 16.35 Sól ziemi 17.05 Akademia pro-life 17.15 Muzyczne chwile 17.30 Odpowiedzialni za Kościół 17.55 Poczta Wielkich Polaków 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Rodzinny Ogród Zoologiczny "Królestwo Stworzenia" 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc o historii 21.00 Apeli Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski Punkt Wzduzenia 22.00 Głos serca 22.45 Wołyń - nierozliczone ludobójstwo

TVP 2

4.30 Na dobre i na złe
5.30 M jak miłość (1800) – serial
6.20 Operacja zdrowie – Bezsenność
6.55 Barwy szczęścia (3360) – serial
7.30 Pytanie na śniadanie
11.30 Rodzinka.pl s.II (50) – serial
12.00 Rodzinka.pl s.II (51) – serial
12.35 Koło fortuny – teleturniej
13.15 Panna młoda (151) – serial
14.05 Va Banque) – teleturniej
14.35 Na sygnale (882) – Nikt nikogo nie kocha – serial
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (439) – serial
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (152) – serial
18.15 Va Banque (1021) – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3360) – serial
20.05 Omnibus – szybcy i mądzy /26/ – teleturniej
20.35 Omnibus – szybcy i mądzy /26/ – dogrywka – teleturniej
20.55 Kocham Cię, Polsko!
22.30 Daleko od szosy (7) – serial
0.05 Pitbull (13) – serial
1.00 U Pana Boga za miedzą **HIT** – komedia, reż. Jacek Bromski, wyk. Andrzej Zaborski, Krzysztof Dzierma, Agnieszka Kotlarska, Grzegorz Heromiński, Emilian Kamiński, Wojciech Solarz, Ryszard Doliński, Mieczysław Fiodorow, Alicja Bach
3.00 Kruk s.III – Jak tu ciemno (1) – serial
3.55 Kruk s.III – Jak tu ciemno (2) – serial
4.45 Zakończenie dnia

TVP HISTORIA

5.35 Był taki dzień – 23 lipca
5.40 Czwartej pancerni i pies (6)
6.40 Było, nie minęło (348)
7.10 Było, nie minęło (347)
7.40 Było, nie minęło (346)
8.10 Było, nie minęło (345)
8.40 Tajemnica twierdzy szfrow (12) – serial
9.50 Lena na Bałkanach (1) – Adriatyk
10.25 Wszystkie kolory świata – Buenos Aires – latynoska stolica – serial dok.
11.25 Ex Libris (609) – magazyn
11.50 Podziemne Włochy – Dolina Fucino (8) – serial dok.
13.00 Zapomniane agentki II wojny światowej (4) – SAS
14.00 Królowie (64) – serial
14.35 Czwartej pancerni i pies (7) – Rozstajne drogi – serial
15.40 Sensacje XX wieku – Sprawa Admirała Canarisa cz. 1, 2
16.40 Sensacje XX wieku – Najwerniejszy żołnierz Hitlera
17.35 Sensacje XX wieku – Admirał
18.10 Tajemnica twierdzy szfrow (13) – serial
19.10 Ex Libris (609) – magazyn
19.35 Flesz historii (771)
20.05 Oficerowie (4) – serial
20.55 Bangladesz. Zatoka krwi (2)
21.55 Dla nas wojna nie skończyła się w 1945 – film dok.
23.05 Sensacje XX wieku – Pseudonim „Puch”
0.05 Sensacje XX wieku – Szabla Polska – widowisko
1.05 Encyklopedia II wojny światowej – Na Zachodzie znów spokój – cykl dok.

KINO POLSKA

6.00 Polska z góry. Nad wodą s. 2 6.30 Polska z góry. Nad wodą s. 2 6.55 Polska Kronika Filmowa 7.15 Podróże Kapitana Kłipera 7.45 Bolek i Lolek 8.05 Podróż za jeden uśmiech - serial 9.35 Quo Vadis cz.1 - dramat kostiumowy, Polska 11.10 To nie ze mną s. 2 - serial 12.40 Stara baśń - film przygodowy, Polska 15.00 Piłsudski - dramat biograficzny, Polska 17.20 Stawka większa niż życie s. 1 - serial 18.50 Stawka większa niż życie s. 1 - serial 20.00 Miś - komedia, Polska 22.35 Nie lubię poniedziałku - komedia, Polska 0.45 W nich cała nadzieja - dramat sci-fi, Polska 2.45 Róża - dramat, Polska 4.50 Odwyk - kr. metr. 5.30 Tama - kr. metr.

TVN

5.40 Uwaga!
5.55 Ukryta prawda
6.50 Kuchenne rewolucje – program kulinarno - rozrywkowy
7.45 Dzień Dobry Wakacje
11.20 Doradca smaku
11.25 Kuchenne rewolucje – program kulinarno - rozrywkowy
12.35 Ukryta prawda
15.45 Detektywi
16.50 Szpital św. Anny – serial
17.55 Młode gliny – serial
19.00 Fakty, Sport, Pogoda
19.55 Uwaga!
20.15 Na Wspólnej – serial
20.50 Kuchenne rewolucje – program kulinarno - rozrywkowy

22.00 Tak to się teraz robi – komedia, USA 2010, reż. Josh Gordon, Will Speck, wyk. Jennifer Aniston, Jason Bateman, Jeff Goldblum, Juliette Lewis, Patrick Wilson
0.00 Witamy na Hawajach – komedia, USA 2015, reż. Cameron Crowe, wyk. Bradley Cooper, Emma Stone, Rachel McAdams, Bill Murray, John Krasinski Alec Baldwin
2.15 Uwaga!
2.35 Kwatery Hitlera
3.35 Detektywi
4.30 Nauka jazdy

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu
7.00 Strażnik Teksasu
7.55 Bogaty Dom – Biedny Dom
8.55 Policjantki i Policjanci
9.55 Policjantki i Policjanci
10.55 Na ratunek 112
11.25 Na ratunek 112
11.55 Dlaczego ja?
12.55 Dlaczego ja?
13.55 Trudne sprawy
14.55 Trudne sprawy
15.55 Trudne sprawy
16.55 Policjantki i Policjanci
18.00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej
19.00 Policjantki i Policjanci
20.00 Uroczysko
20.30 Uroczysko
21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto
22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny
23.00 Plan ocalenia – thriller, USA, 2020, reż. Matt Eskandari, wyk. Jesse Metcalfe, Bruce Willis, Lala Kent, Natalie Eva Marie, Tessa Battle, Sergio Rizzuto, Swen Temmel
HIT

STOPKLATKA STOPKLATKA

8.45 Robert Makłowicz: Kolumbia 9.40 Zagadki kryminalne panny Fisher s. 2 10.55 Górski lekarz s. 13 12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher s. 2 14.00 Zajazd. Będzie się działo - serial 16.00 Katastrofy w przestworzach - serial 19.00 Aukcja w ciemno s. 2 20.00 Saga Wikingów - film przygodowy, Niemcy, RPA, Wlk. Brytania 22.00 Sztos - komedia sensacyjna, Polska 23.50 Kroll - dramat, Polska

ALE KINO+

6.30 Polska z góry (11) - Pomorze 7.00 Wyraj - kr. metr. 7.35 Fuks - komedia sensacyjna, Polska 1999 9.25 The Hero - kr. metr. 10.00 Bestia 2 (3) - serial 11.00 Bestia 2 (4) - serial 12.05 Vera 9 (1) - serial 14.00 Między światami - dramat, USA 2010 16.05 Tunel - film katastroficzny, Norwegia 2019 18.15 Vera 9 (2) - serial 20.10 Sztuka zbrodni - film sensacyjny, USA, Wielka Brytania 2020 22.25 Premiera: Będzie lepiej - komedia, Francja 2023 0.50 Daaaaaa! - komedia, Francja 2023 2.20 Belfer 3 (3) - serial 3.05 14 dni - dramat obyczajowy, Polska 2024 4.35 Warsaw Story - kr. metr. 5.05 Kot - kr. metr. 5.15 Sortownia (3) - serial

TVP POLONIA

6.00 Panorama
6.30 Słownik polsko@polski
7.00 Rosół polski s. III (29)
7.30 Pytanie na śniadanie
11.30 Stacja Innowacja
11.50 Przepis dnia s. IV
12.00 Serwis Info
12.10 Miłość nad rozlewiskiem (8, 9) – serial
13.50 Daję słowo – Maciej Orłoś – Anna Seniuk – talk - show
14.40 Turystyczna Jazda
15.00 Serwis Info
15.10 Tamte lata, tamte dni – Małgorzata Hajewska
15.40 Słownik polsko@polski
16.10 Na festiwalowej scenie – Katarzyna Sobczyk
16.30 Barwy szczęścia (3347) – serial
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka - /1068/
17.50 Teleexpress Extra
18.15 UNESCO: Skarby Polski – Puszcza Białowieska
18.45 Panorama
19.20 Polacy Światu – Stanisław Frenkiel – magazyn
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.10 Sport, Pogoda
20.25 Ranczo s. III (29) – serial
21.20 Polonia 24. Tygodnik
22.25 Profilerka Jastre (12) – serial
23.15 Panorama
23.45 Aktorka bez granic. Polski Teatr w Toronto – film dok.
0.40 Rodzinka.pl s. XV (271) – serial
1.10 Kresy (nie)znane (3) – Wilno teatrem stało
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia

TTV

7.05 Sport
7.10 Express
7.35 DeFacto
8.00 DeFacto
8.30 Kartoteka
9.35 Kartoteka
10.35 Detektywi
11.35 Detektywi
12.35 Zakup w ciemno
13.35 Zakup w ciemno
14.35 Nic do zgłoszenia
15.35 Złomowisko PL
16.45 Express, Pogoda, Sport
17.05 Gogglebox. Przed telewizorem
18.05 Nauka Jazdy
18.40 Gogglebox. Przed telewizorem
19.45 Express, Pogoda
20.05 Zakup w ciemno
21.05 Zakup w ciemno Extra
21.45 Express, Pogoda
22.00 Życie na kredycie
22.30 Życie na kredycie
23.05 Żony Podlasia
0.05 99 – Gra o wszystko. VIP
1.05 Orzeł czy Reszka
2.05 Dobra robota
2.40 Osadzone. Blok F
3.40 Osadzone. Blok F
3.45 Damy i wieśniaczki. Ukraina

TV 6

6.00 Więzienie 6.55 Policjantki i Policjanci 8.55 Kobra - oddział specjalny 9.55 Kobra - oddział specjalny 10.55 48H. Zaginieni 13.55 Policjantki i Policjanci 14.55 Uroczysko 15.25 Uroczysko 15.55 Kobra - oddział specjalny 17.00 Kobra - oddział specjalny 18.00 Strażnik Teksasu 19.00 Strażnik Teksasu 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 21.55 Czarna lista 22.55 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny

AXN

6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas XI - serial 7.30 Ostry dyżur - serial 9.25 Castle III - serial 10.25 Castle III - serial 11.20 MacGyver III - serial 12.20 MacGyver III - serial 13.10 Dowody zbrodni II - serial 15.10 Agenci NCIS: Hawaje - serial 17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas IV - serial 19.05 Castle IV - serial 20.05 Castle IV - serial 21.05 Agenci NCIS: Hawaje II - serial 22.05 Agenci NCIS: Hawaje II - serial 23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas IV - serial 23.45 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas IV - serial 0.45 Castle IV - serial 2.40 Agenci NCIS: Hawaje II - serial 3.40 Agenci NCIS: Hawaje II - serial 4.30 Dowody zbrodni II - serial

iTVN

6.05 Lekarze – serial
6.55 Jestem z Polski
7.45 Dzień Dobry Wakacje – magazyn
11.21 Szpital św. Anny – serial
12.05 Detektywi – serial
12.50 Na Wspólnej – serial
13.15 Wszystkiego słodkiego
13.20 DeFacto – Flesz
13.30 W czym do ślubu? – program rozrywkowy
13.55 19+ – serial
14.20 Lekarze – serial
15.05 Zakochani po uszy – serial
15.30 Kuchenne rewolucje
16.15 Życie na kredycie
16.40 Weekendowa metamorfoza – program rozrywkowy
17.30 Szpital św. Anny – serial
18.15 Detektywi – serial
19.00 Fakty
19.36 Młode gliny – serial
20.20 Pogoda
20.25 Uwaga!
20.40 Na Wspólnej – serial
21.05 Szpital św. Anny – serial
21.50 Babski biznes 2
22.35 Usterka
23.05 Ciężarówką przez Malesję
23.45 Zapisane w gwiazdach – serial
0.30 Doradca smaku
0.35 Dziewczyny z Hollywood
0.50 Jestem z Polski
0.55 Detektywi – serial
2.20 Świat – magazyn
3.35 Eks – tra zmiana
4.20 Fakty
4.55 Pogoda
5.00 Uwaga!
5.15 Młode gliny – serial

TVN 7

5.25 Ten moment – program obyczajowy
5.55 Szkoła – program obyczajowy
8.45 Ukryta prawda
11.50 W – 11 Wydział Śledczy – program kryminalny
13.55 Kryminalni – serial
15.00 Szpital – program obyczajowy
17.00 Szpital Anna Maria Wesołowska
18.00 SOS. Ekipy w akcji
19.00 Ukryta prawda
20.00 Na twoim miejscu – komedia, Polska 2023, reż. Antonio Galadamez Munoz, wyk. Paulina Gałazka, Miron Jagniewski, Maria Pakulnis, Jan Frycz
22.15 Mocny rycerz – film przygodowy, USA, Wielka Brytania 2008, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Heath Ledger, Aaron Eckhart, Michael Caine, Maggie Gyllenhaas
1.15 Broad Peak – film obyczajowy, Polska 2019, reż. Leszek Dawid, wyk. Ireneusz Czop, Maja Ostaszewska, Piotr Glowacki, Łukasz Simlat, Tomasz Sapryk
3.15 Zgłoś remont

TELE 5

6.00 Auto zakup 7.00 Gorączka złota - serial 8.00 Muzyka 8.10 GaleriaDasBeste 9.50 Muzyka 10.00 Auto zakup 11.00 Muzyka 11.10 Telezakupy 12.50 Muzyka 13.00 Wesoła nie będzie - dramat, Polska 1978 15.00 Gorączka złota - serial 17.00 Orange Is the New Black - serial 19.15 Kabaretowy Szal 23.00 Gorączka złota - serial 1.00 Gorączka w mieście - serial 3.00 Kobra - oddział specjalny - serial

TVP SPORT

6.15 Lekkoatletyka - mityng World Athletic Continental Tour - P - T - S 8.30 Mundial 2026 - FINAŁ 10.55 Mundial - podsumowanie - magazyn 12.45 Betclit 1. Liga magazyn 14.10 Żużel - Indywidualne ME SEC, Zielona Góra 16.20 Motocross Mistrzostwa Polski - Mnisek nad Hnilicom 16.55 Piłka nożna 19.00 RING TV SPORT 20.00 Piłka nożna 23.00 Sportowy Wieczór 23.25 Kroniki Tour de Pologne kobiet - zapowiedź wyścigu - reportaż 23.35 Boks - Gala w Guidonia, o pas mistrza Europy: Robert Parzęczewski - Luca d'Ortenzi - podsumowanie 1.15 Boks - Gala w Portoryko

POLSAT

6.00 Nowy dzień
8.30 Malanowski i Partnerzy
9.30 Trudne sprawy
10.30 Trudne sprawy
11.35 Gliniarze
12.35 Gliniarze
13.40 Dlaczego ja?
15.50 Wydarzenia, Pogoda
16.25 Interwencja
16.40 Gliniarze
17.40 Gliniarze
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.15 Gość Wydarzeń



20.00 Miłość na pierwszą stronę **HIT** – komedia romantyczna, Polska, 2022, reż. Maria Sadowska, wyk. Olga Bołądź, Piotr Stramowski, Magdalena Schejbal, Rafał Zawierucha, Magdalena Koleśnik, Mateusz Damięcki, Marek Włodarczyk, Tomasz Oświeciński, Ewa Telega
22.35 Mamma Mia! – musical, USA, Wielka Brytania, Niemcy, 2008, reż. Phyllida Lloyd, wyk. Meryl Streep, Pierce Brosnan, Amanda Seyfried, Stellan Skarsgård, Colin Firth, Julie Walters, Christine Baranski, Dominic Cooper
1.00 Zakończenie programu

TV PULS

6.00 Policjanci z Miami – serial
8.00 Kobra – oddział specjalny – serial
10.00 Maria z przedmieścia – serial
12.00 Nie igraj z aniołem – serial
13.00 Wspañiate stulecie – serial
14.00 Kurierzy – serial
15.00 Lombard: Życie pod zastaw
17.00 Kurierzy – serial
18.00 Lombard: Życie pod zastaw
20.00 Po śladach mordercy – film kryminalny, USA 2021, reż. Randall Emmett, wyk. Bruce Willis, Emilie Hirsch, Lukas Haas, Megan Fox
22.05 Ogień zwalczał ogniem – dramat sensacyjny, USA 2012, reż. David M. Barrett, wyk. Bruce Willis, Josh Duhamel, Rosario Dawson, Vincent D'Onofrio
0.05 Komórka – film sensacyjny, Niemcy, USA 2004, reż. David R. Ellis, wyk. Kim Basinger, Jason Statham, Jessica Biel, William H. Macy, Chris Evans, Noah Emmerich
2.00 Dzielnica strachu – serial
3.00 Lombard: Życie pod zastaw

ITVS

5.21 Śląska karuzela 6.32 Klachy i Lachy 7.32 Kuchnia po śląsku 7.57 Kuchnia po śląsku 8.22 Przy muzyce po śląsku 9.42 Szlagierowa biesiada 11.12 Koncert życzeń 12.00 Perły Śląska 12.25 KONCERT TVS 13.58 Muzyczny kącik Damiana Hołleckiego 14.43 Klachy i Lachy 16.03 Przy muzyce po śląsku 16.23 Przy muzyce po śląsku 16.43 Przy muzyce po śląsku 17.03 Szlagierowa biesiada 18.36 Koncert życzeń 20.00 Koncert życzeń 21.24 Śląska karuzela 22.35 Klachy i Lachy 23.35 Kuchnia po śląsku 0.00 Przy muzyce po śląsku 0.20 Przy muzyce po śląsku 1.00 Szlagierowa biesiada 2.33 Koncert życzeń

EUROSPORT

10.00 Triathlon. T100 World Tour, Pampluna, Hiszpania 11.00 Kolarstwo. Tour de France kobiet 2026 11.30 Kolarstwo. Tour de France, World Tour 17. etap 12.30 Kolarstwo. Tour de France, World Tour 18. etap 18.00 Kolarstwo. Tour de France kobiet 2026 18.30 Snooker. MS, Sheffield, Wielka Brytania Final, 4. sesja 20.00 Triathlon. T100 World Tour, San Francisco, Stany Zjednoczone 22.00 Kolarstwo. Tour de France, World Tour 18. etap

POLSAT 2

6.30 Nasz nowy dom 7.30 Na ratunek 112 8.30 Sekrety rodziny 8.45 Sekrety rodziny 9.00 Sekrety rodziny 9.15 Sekrety rodziny 9.30 Sekrety rodziny 9.45 Sekrety rodziny 10.30 Sekrety rodziny 11.30 Trudne sprawy 12.00 Trudne sprawy 12.30 Dlaczego ja? 13.30 Dlaczego ja? 14.30 Świat według Kiepskich 15.30 Świat według Kiepskich 16.30 Świat według Kiepskich 17.00 48H Zaginieni 18.00 48H Zaginieni 19.00 Gliniarze 20.00 Ślad 21.00 Gliniarze 22.00 Komisarz Mama 23.00 Świat według Kiepskich 23.30 Świat według Kiepskich 0.00 Ślad 1.00 zakończenie programu

SUPER POLSAT

6.45 SuperLudzie Extra 6.55 Na ratunek 112 8.00 Doktor Martin 10.00 Wydarzenia 24 10.30 SuperMocni 11.30 Świat według Kiepskich 13.30 Bitwa o palety 14.30 Hell's Kitchen - Piekielna Kuchnia 16.00 Ninja Warrior Polska 18.00 Świat według Kiepskich 20.00 Złomiarze 21.00 Pewnego razu... w Hollywood - komediodramat, USA, Wielka Brytania, Chiny, 2019, reż. Quentin Tarantino, wyk. Leonardo DiCaprio, Brad Pitt, Margot Robbie, Emile Hirsch, Margaret Qualley, Dakota Fanning, Austin Butler, Bruce Dern, Rafał Zawierucha, Luke Perry, Al Pacino 0.25 Świat według Kiepskich

TVN 24

PASMO „WSTAJESZ I WIESZ” 6.00 Serwis informacyjny 7.30 Jeden na jeden 8.00 Serwis informacyjny 9.55 Biznes PASMO „DZIEŃ NA ŻYWO” 10.00 Serwis informacyjny 10.55 Biznes 11.00 Serwis informacyjny 11.55 Biznes 12.00 Serwis informacyjny 13.55 Biznes 14.00 Serwis informacyjny 14.55 Biznes 15.00 15 NA ŻYWO 16.00 Fakty po południu PASMO „WIECZÓR” 18.00 Tak jest 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.10 Fakty o Świecie 21.00 Polska i Świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes PASMO „PROGRAM POWTÓRKOWY” 0.45 Fakty po Faktach 1.30 Tak jest 2.35 Nowa Maja w ogrodzie

TV REPUBLIKA

8.00 Michał Rachoń 9.01 Po 9.00 10.01 Po 10.00 11.01 Po 11.00 12.00 W samą południe 12.30 Republika dzień - serwis informacyjny 12.45 Republika dzień 16.15 Republika dzień 16.55 Express Republiki 17.10 Express Republiki+ 17.35 Miłosz Kleczek zaprasza 18.55 Sport w Republice 18.58 Prognoza pogody 19.00 Dzisiaj - serwis informacyjny 20.20 Gość „Dzisiaj” 20.50 W punkt 22.15 Piachem w tryby 22.55 Mówi się 23.20 Codziennie ****buza 23.35 Republika wieczór 0.10 Ekonomia raport - flash 0.15 Express Republiki 0.30 Express Republiki+ 0.50 Poland Daily 0.59 Poland Daily

SILESIA

10.00 Dzisiaj w regionie 10.05 Pogoda 10.20 Muzyczne dzień dobry 12.05 Dzisiaj w regionie 12.10 Pogoda 12.25 Muzyczne dzień dobry 13.35 Kierunki na tropie - serial 14.40 Doktor Kleist - lekarz rodzinny - serial 15.45 Doktor z alpejskiej wioski - serial 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial 17.55 Doktor z alpejskiej wioski - serial 18.50 Doktor Kleist - lekarz rodzinny - serial 19.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher 23.35 Doktor z alpejskiej wioski - serial 0.30 Doktor Kleist - lekarz rodzinny - serial 1.35 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial 2.35 Emeryci na tropie - serial 3.35 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial

POLONIA 1

6.00 Kabaretowy Szal 8.05 Coś śmiesznego 8.30 Straz graniczna - serial 10.00 Gorączka w mieście - serial 13.00 Kobra - oddział specjalny - serial 15.05 Kierunki na tropie 17.05 Straz graniczna - serial 17.35 Droga wolna 18.00 Klejnot TV 21.00 Zagadka tygodnia 22.15 Zagadka tygodnia 23.00 Muzyka 23.15 Juwelo 0.00 Kabaretowy Szal 2026 0.55 Kabaretowy Szal 4.50 Mile rozmowy